

AUTOSSABOTAGEM

Tradução: Amadeu António



PÔR COBRO À AUTOSSABOTAGEM

Muito bem, vamos abordar um tema bastante desagradável e assustador: vamos falar sobre acabar com a autossabotagem esta tarde. Mas mais do que apenas falar sobre isso, vamos mostrar-lhe os componentes para desmistificar este conceito e também oferecer-lhe a oportunidade de experienciar o fim dessa sabotagem – não apenas observá-la à distância, mas realmente vivenciá-la por si próprio.

Antes de começarmos, no entanto, devemos dedicar alguns minutos a olhar para os fenómenos que ocorreram esta semana na vossa realidade. (Riso geral.) É maravilhoso que possam rir disso, não é? (Riso geral.) A situação com a queda do mercado de ações, não é? Talvez seja apropriado, ao falarmos de autossabotagem, usarmos (risos) a ferramenta visual particular que nos foi proporcionada, sim? (Riso geral.) Em todos estes workshops há sempre um quadro negro e giz disponíveis porque, ocasionalmente, usamos recursos visuais. Bem, desta vez trouxeram o vosso próprio exemplo, não foi?

E, de facto, a situação do mercado de ações é um exemplo clássico que pode ensinar-lhes muito sobre autossabotagem. Trata-se de um critério fundamental e, para muitos que estão diretamente envolvidos nesse mercado, surge a oportunidade de escolher entre sabotar-se ou libertar-se das garras dessa sabotagem, conforme desejarem.

Mesmo aqueles que se sentem confortáveis porque não estavam envolvidos nesse mercado ou cujos investimentos estavam noutra área ou eram insuficientes para se preocuparem, devem perceber que esse mercado, representativo da economia da vossa nação e do mundo, continua a ser uma preocupação natural. Assim, começamos por contar uma história, não é?

Naquela tarde de segunda-feira em outubro, a Penny, o Michael e o canal estavam a fazer compras para tratar de algumas necessidades, e encontravam-se numa loja de eletrodomésticos quando o canal ouviu um cliente a falar com um empregado, que dizia:

"Pois é, pá, com a bolsa a cair tanto, não sei o que isso significa..."

E, hesitante, o canal interrompeu para perguntar: "O quão longe é 'tanto'?" Quando descobriram que a queda era de mais de 500 pontos, imediatamente a Penny, o Michael e o canal dirigiram-se para a secção de televisões, esperando captar alguma informação na CNN. Quando confirmaram que 25% do mercado tinha afundado e que biliões de dólares se tinham evaporado, pararam para avaliar a situação, fazendo cálculos mentais sobre o quanto poderiam ter perdido naquele dia.

Depois de chegarem a uma quantia que, embora não exata, os levou a começar a interrogar-se:

"Quem criou esta realidade?" (Riso geral.)

E depois de olharem para aqui e para ali, para todos os lados possíveis, tiveram de aceitar a verdade: foram eles que criaram isso, sim. A decisão seguinte foi o que fazer a respeito dessa criação. Será que deviam entrar em escassez, correr para casa e colar-se à televisão, esperando que de alguma forma isso resolvesse a situação? Ou seria melhor entrar na realização da abundância e pensar:

"Se eu criei isto, posso criar uma reviravolta..."

E, de facto, fizeram o que lhes pareceu natural: foram às compras (risos gerais). Como Zoe estava com eles, qualquer um que conheça a Penny e a Zoe entenderá essa decisão (risos). Mas, a partir desse momento, as compras não eram para eles próprios. Em vez disso, começaram a comprar presentes para outras pessoas, para membros da equipa, passando o resto da noite numa espécie de maratona a encontrar coisas para oferecer. Voltaram para casa com uma certa segurança no íntimo de que tudo iria ficar bem.

Durante a noite, a Penny e o Michael ficaram a ver todas as repetições na CNN, *Crossfire*, *Larry King* e os relatórios especiais sobre finanças que haviam sido transmitidos anteriormente. Naturalmente, o pânico voltou a surgir. Afinal, os primeiros a reagir a tais tragédias são sempre aqueles que acreditam que *"isto é o fim"*, não é? Então, Michael foi acordar o canal, que, como já dissemos, não dorme muito, mas quando dorme, dorme profundamente (risos). Levou cerca de 15 minutos até Michael conseguir acordá-lo. Ele levantou-se cambaleante e foi até à sala, onde se deixou cair numa cadeira para que pudessemos conversar um pouco, sim? (Risos.)

Conversámos então com a Penny e o Michael sobre o que aconteceu e, compreendendo as razões por trás da realidade, percebemos que essa realidade pode ser alterada. Soluções podem ser encontradas através de mudanças na atitude, crenças, formas de pensar e sentir. Tomando decisões conscientes e deliberadas, a realidade pode ser transformada.

Eles estavam certos sobre quanto haviam perdido e aceitaram isso como uma criação da realidade. Assegurámos-lhes que não se preocupassem: *"De manhã, vão ver que as coisas estarão muito melhores do que pensam."* Depois disso, o canal foi tomar banho novamente.

Na manhã seguinte, ao ligarem para o corretor, descobriram algo surpreendente. Porque haviam seguido alguns conselhos de

investimento conservador e equilibrado, o canal descobriu, para sua surpresa e alívio, que embora a composição do portfólio tivesse mudado dramaticamente, o valor em dólares continuava exatamente o mesmo. Ou seja, enquanto um quarto do mercado caiu, o portfólio deles permaneceu com o mesmo valor que tinha nas semanas e dias anteriores.

Muitas pessoas descobriram que a sua situação financeira mudou, seja muito ou pouco. No entanto, gostaríamos de sugerir que esta situação do mercado de ações não representa o fim da civilização ocidental como a conhecem. Não é o fim do sistema monetário nacional ou internacional, nem do sistema bancário, como alguns preveem quase com satisfação.

O que aconteceu é importante de compreender. Então, vejamos alguns dos componentes básicos desta situação:

O primeiro componente é a questão do *trading* computadorizado. Originalmente, os computadores foram introduzidos no mercado como uma ferramenta científica e tecnológica para auxiliar no processo de investimento, ajudando as pessoas a encontrar soluções. Mas, com o tempo, essa ferramenta deixou de ser apenas um suporte e tornou-se a causa do problema.

Quando usamos a tecnologia como ferramenta, ela pode servir-nos bem. No entanto, quando entregamos o nosso poder à tecnologia e começamos a acreditar que ela é a solução em si, em vez de apenas um meio para alcançar uma solução, então as coisas saem do controlo.

Foi exatamente isso que aconteceu no mercado de ações. Os computadores deixaram de ser apenas ferramentas e passaram a ditar as regras. As pessoas passaram a confiar neles para tomar decisões e fazer investimentos, em vez de usarem o seu coração e a sua mente. Quando os computadores entraram em colapso, arrastaram tudo com eles. Houve uma falha de poder e de responsabilidade.

A lição aqui é clara: ao enfrentar uma realidade que parece não ter solução, não espere que a tecnologia resolva tudo por si. Em vez disso, use-a como uma ferramenta para ajudá-lo a encontrar a solução.

O segundo componente, claro, foi a ação do vosso secretário do Tesouro, Baker. Por um lado, criou uma sensação de segurança no mercado europeu ao sugerir uma estabilização e cooperação com os mercados monetários. Mas, por outro lado, reformulou a sua posição ao afirmar que o dólar flutuaria livremente, às custas dos mercados europeus, especialmente do alemão. Isto representou uma quebra de confiança – uma quebra na cooperação, uma quebra na confiança na

solução – e essa perda de confiança acabou por levar ao terceiro componente: o pânico.

O que aconteceu foi que os negociadores habituais, que normalmente confiavam na sua inteligência e intuição, deixaram de o fazer. Em vez disso, passaram a confiar cegamente numa tecnologia abstrata. Quando a incerteza se instalou, ninguém sabia o que fazer, nem porquê, e por isso entraram em desespero. Assim, ocorreu mais uma quebra de confiança, somando-se ao quarto componente deste fenómeno: a incerteza dos indivíduos quanto ao significado de uma situação de défice comercial e de uma economia com um elevado nível de despesas deficitárias. A imagem dos Estados Unidos mudou. Já não eram apenas a nação mais poderosa, mas sim um país com o maior défice comercial do mundo.

Isto resultou numa quarta quebra de confiança. Assim, uma quebra de responsabilidade somada a três quebras de confiança levou ao colapso.

Cada um pode olhar para si próprio e perguntar: *Onde estou a falhar na minha responsabilidade? Em que momentos estou a entregar o meu poder à tecnologia, esperando que ela seja a solução, em vez de a usar apenas como uma ferramenta para criar soluções?* Quando as pessoas começam a perceber onde estão a permitir que as suas próprias inconsistências e mudanças de crenças e atitudes as desviem do foco, da força interior, do sentido de destino, da direção e do sonho, então a sua realidade oscila.

E, tal como acontece com a nossa imagem de nós mesmos num mundo em mudança, sugerimos que a sua imagem é o que irá corrigir este mercado. Não será o investidor institucional, não será o computador, nem será o especialista. Quem irá recuperar o mercado será o pequeno investidor – aquele a quem chamam de “pequeno investidor” é quem irá trazer o mercado de volta à estabilidade.

Mas podemos assegurar que o mercado voltará a recuperar. Levará o seu tempo, dará pequenos passos até reencontrar a confiança, e à medida que recuperar a sua confiança, vocês também recuperarão a vossa. À medida que encontrar o seu rumo, vocês encontrarão o vosso. À medida que reafirmar a sua determinação em ser bem-sucedido, vocês também reafirmarão a vossa. Assim, o mercado voltará, lentamente, mas voltará.

Tudo isto tem que ver com sabotagem, porque foi exatamente isso que muitos de vocês sentiram. Algo aconteceu sem aviso, sem controlo,

sem explicação. Parecia algo místico, quase sobrenatural, e vocês sentiram-se completamente vulneráveis perante a situação.

Portanto, faz sentido que, esta tarde, olhemos para a questão da autossabotagem.

O ano de 1987 foi o ano da descoberta. Muitos de vocês trabalharam connosco ao longo deste ano, outros apenas nos ouviram através de gravações de áudio ou vídeo, e alguns de vocês estão aqui pela primeira vez. Mas, independentemente do caminho, todos passaram por diversas descobertas ao longo de 1987. Descobriram muito sobre vós próprios, sobre o vosso crescimento e sobre o padrão desse crescimento. Instruíram-se bastante sobre como alcançar o sucesso assim como a evitar ou pelo menos mitigar os obstáculos que limitam esse sucesso.

Este ano, instruíram-se sobre como vencer o medo, a acabar com a autopunição, e também a substituir esses padrões negativos por um equilíbrio e harmonia entre as vossas energias masculinas e femininas. Foi um ano de descobertas sobre a liberdade – num mundo e num país que se diz ser o mais livre de todos (e que, de facto, o é). Instruíram-se sobre a importância e o poder da liberdade. Também chegaram a conhecer sobre a abundância, adquiriram a habilidade de se tornarem abundantes e descobriram a arte e a elegância de manter essa abundância.

Mas há algo que ainda falta. Algo que não está inteiramente resolvido.

Embora tenham aprendido a criar o sucesso de forma consciente, a expandir continuamente a vossa imagem de quem são e a lidar com um “cubo de sucesso” em constante mudança, ainda assim continuam a sabotar o vosso próprio sucesso.

A sabotagem, ou melhor, a autossabotagem, é um tipo peculiar de fracasso. É diferente do fracasso tradicional.

Todos vocês, em maior ou menor grau, já conhecem os vossos padrões habituais de fracasso. Cada um tem os seus próprios medos – medo do sucesso, medo do fracasso – aos quais tende a recorrer quando não sabe como agir. Cada um tem também as suas razões pessoais para falhar.

Mas a autossabotagem não pode ser resolvida simplesmente analisando essas razões, encontrando soluções e mudando a realidade, como se faz com os fracassos convencionais.

Cada um de vocês tem os seus próprios medos tradicionais e os seus modos habituais de fracassar. Alguns fracassam porque nunca

pararam para definir o que o sucesso significa para si próprios. Em vez disso, adotam definições de sucesso vindas de outras pessoas ou, pior ainda, mantêm fantasias adolescentes sobre o que significa ser bem-sucedido.

Outros fracassam porque se deixam paralisar por uma avalanche de medos: medo do sucesso, medo do fracasso, medo de ser visto, medo de passar invisível, medo de ser sufocado, medo de estar sozinho, medo de ter todas as respostas, medo de não ter nenhuma.

Independentemente do medo específico, todos acabam por usá-los, seja para temer o sucesso, temer o fracasso, ou até ambos ao mesmo tempo.

Alguns fracassam por ainda serem seduzidos pela sua própria autocomiseração. Por mais que o sucesso os chame e os faça avançar, as “sereias” da autocomiseração ainda conseguem puxá-los de volta. Outros fracassam porque não resistem às suas próprias “recompensas ocultas” da sabotagem. Vocês seguem em frente, de forma fluida e elegante, mas, de repente, surge uma dessas “recompensas” e não conseguem evitar – têm de parar e agarrá-la. Sabem que isso vai estragar tudo, mas simplesmente não conseguem resistir.

Todos têm os seus métodos e as suas razões para fracassar, mas não vamos detalhá-los esta tarde. O importante é que, para os fracassos tradicionais, há técnicas específicas que podem ser aplicadas para os corrigir. Vocês já sabem que podem usar processos apropriados, técnicas de reprogramação, conectar-se com o vosso “eu” interior, com o vosso adolescente, com o vosso eu superior ou com guias espirituais. Podem usar técnicas abstratas ou concretas para superar os fracassos. Já passaram por esse ciclo muitas vezes: fracassaram, aplicaram técnicas adequadas e depois obtiveram sucesso. Voltaram a falhar, tomaram medidas apropriadas e voltaram a ter sucesso. Estão habituados a andar nessa montanha-russa da vida.

Mas a autossabotagem... ah, isso é outra história. A autossabotagem é um tipo diferente de fracasso. E precisamente por ser diferente, parece impossível de controlar. Por ser um tipo diferente de fracasso, não se pode simplesmente usar os métodos tradicionais. Não basta recorrer às técnicas habituais, nem confiar nas meditações e processos que já conhecem. A autossabotagem exige algo mais. Algo mais profundo. Algo que vamos explorar.

Mas por a autossabotagem ser diferente, vocês acreditam que ela seja mais perigosa – que fracassar por sabotagem seja pior do que

fracassar pelos métodos tradicionais. Parece que está fora do vosso controlo, além do vosso alcance, e que nada pode ser feito a respeito.

De facto, quando tentam encontrar desculpas e exceções para a ideia de que criam a vossa própria realidade, a autossabotagem geralmente está no topo da lista dessas exceções. Ouvem-se a dizer, ou pelo menos a pensar:

"Bem, agora sou bem-sucedido e, se me vigiar com atenção e mantiver um olhar apurado, poderei evitar os meus fracassos. Poderei contorná-los, passar por baixo deles, ou evitá-los completamente. E eu consigo, posso fazê-lo, poderei gerir e ficarei bem... a menos que, a menos que, a menos que me sabote a mim próprio. Se isso acontecer, então tudo terá sido em vão, jogado ao vento, acabado, deitado a perder. Não há ajuda, não há escolha. Não há nada que eu possa fazer. Assim, ficarei bem, desde que consiga evitar a temida sabotagem. Mas, se não conseguir, não há esperança para mim."

Ora, a verdade é que todos aqui já sabem o suficiente sobre sucesso, fracasso e a ponte entre ambos. Estão muito próximos de criar realidades completamente positivas e bem-sucedidas. E precisamente por isso, chegou o momento de desmistificar a sabotagem. É tempo de pôr fim à vossa autossabotagem. E as formas de o fazer não são tão misteriosas como pretendem crer.

Por que motivo a sabotagem é encarada como algo diferente do fracasso tradicional?

Se tropeçarem e caírem por meios convencionais, isso dói. Se tropeçarem e caírem por uma questão de autossabotagem, dói exatamente da mesma forma. Porém, de algum modo, consideram esse tipo de queda uma derrota muito pior. O primeiro motivo pelo qual a autossabotagem parece tão envolta em mistério reside no próprio termo *'autossabotagem'*. Como sabem, estudiosos da metafísica que são, criam a vossa própria realidade. E, portanto, sabem que quando fracassam, foram vocês que criaram esse fracasso.

Mas emocionalmente ainda acreditam que o fracasso seja algo que possa ser evitado de forma astuta. Como num jogo de futebol: se conseguirem segurar a bola e jogar bem, podem evitar os obstáculos, podem desviar-se, fintar, saltar por cima e ultrapassar os fracassos potenciais. E, se não conseguirem, pelo menos serão aplaudidos por tentarem.

No entanto, encaram a autossabotagem como algo completamente diferente – como um inimigo interno, um *alienígena* escondido dentro de vós, pronto para emergir e destruir tudo a todo

instante. Por mais ágeis que sejam, por mais que tentem escapar, acham que ela pode saltar de dentro de vós sem aviso. Essa crença de que *não podem escapar da autossabotagem* é apenas isso – uma crença, uma atitude mental. A sabotagem não é mais perigosa nem mais incontrolável do que qualquer outro padrão de fracasso. Mas por acharem que a carregam dentro de vós, e não como algo externo, acham que seja inevitável e devastadora.

O segundo motivo pelo qual a sabotagem parece tão misteriosa é que o fracasso tradicional é falado abertamente – é público. Ouvem falar dele nas notícias:

"Fulano de tal faliu neste negócio. Tal empresa não conseguiu manter-se no mercado."

Vocês conhecem gente que fracassou e sabem que vocês próprios já fracassaram. E falam sobre isso.

"Ah, ele tornou-se demasiado confiante."

"Ela expandiu-se demasiado rápido."

"Ele não prestou atenção a este ou àquele detalhe."

"Não construiu uma base suficientemente robusta."

Há sempre uma razão lógica que se discute publicamente. Mas e a sabotagem?

Ninguém fala sobre isso. Ninguém diz:

"O CEO daquela empresa sabotou-se."

E, se alguém disse tal coisa, os outros reagem com um "Hmmm..." (riso).

Não é algo que se "aceite" discutir. O fracasso é analisado, mas a sabotagem é ignorada – todos desviam o olhar educadamente. Isso mantém a sabotagem envolta num manto de mistério.

O terceiro motivo pelo qual a sabotagem parece tão misteriosa é que a sociedade aceita o fracasso como algo *normal* e até o encara como uma forma de força.

"Tal indivíduo fracassou e, portanto, agora sabe o que pode correr mal. Está melhor preparado para o futuro."

Muitos consultores exibem os seus fracassos no currículo como prova da sua experiência:

"Fracassei tantas vezes, então agora sei como evitar que vocês fracassem."

O fracasso, de alguma forma, dá credibilidade. É como um osso partido que, ao sarar, fica mais forte do que antes.

Mas a sabotagem? Não!

A sabotagem não é vista como força – é vista como fraqueza. Se o fracasso é um osso partido que se cura, a sabotagem é como um cancro que ninguém refere.

"Prefiro admitir que tentei e falhei do que admitir que me sabotei. Que tipo de pessoa perversa fará tal coisa? Que tipo de lunático psicótico se sabota a si próprio? Pelo menos podia ter falhado da maneira tradicional, mas... sabotagem? Isso significa que haja algo de fundamentalmente errado comigo. Talvez seja um defeito genético, algo errado no meu DNA!"

Quando fracassam, há esperança de correção. Quando se sabotam, parece que não há esperança alguma. *"Humpty Dumpty caiu e nem todos os homens do rei conseguiram recompô-lo de novo, não é?"* Por tais razões, a sabotagem parece um mistério quando, na verdade, não é.

Desmistificando a Sabotagem

Se conseguirem perceber o que realmente é a sabotagem e o ambiente que a gera, ela deixa de ser assustadora. Ironicamente, se compreenderem a natureza da sabotagem, podem ter domínio sobre ela.

Então, quais serão as características que diferenciam a sabotagem do fracasso tradicional? O que transforma um simples fracasso numa sabotagem? O que e que a tira da esfera do medo do fracasso ou do sucesso e a coloca nessa categoria especial designada 'autossabotagem'?

1. A sabotagem parece surgir do nada

A característica principal de uma ocorrência de sabotagem é que não conseguem perceber o que o causou. Parece ter acontecido do nada.

Com o fracasso tradicional, é fácil apontar a origem:

"Ah, foi o meu medo do sucesso."

"Ah, foi o meu medo da visibilidade."

"Ah, foi a lealdade inconsciente que sinto pelo meu pai, a minha mãe, o meu irmão, a minha irmã."

"Ah, foi o sentido de culpa que tenho, o sentido de justiça, a necessidade que sinto de ter razão."

No tipo de fracasso convencional, há sempre uma explicação. Mas com a sabotagem, parece ter sido um golpe do destino. E é exatamente por isso que a sabotagem parece incontrollável – por não conseguirem ver claramente a sua origem.

Mas isso é apenas *uma ilusão*.

Assim que começarem a compreender a sabotagem e o contexto em que ela se desenvolve, ela perderá o poder que tem sobre vós. Deixará de ser um inimigo invisível e incontrolável e tornar-se-á algo que poderão antecipar, entender e, acima de tudo, superar. Vocês podem perceber essas coisas, mas a autossabotagem tem a característica de parecer que surge do nada.

“Oh, eu não sei de onde veio, surgiu como que do nada. Eu não sei por que aconteceu, estava a correr tudo tão bem, tudo tão maravilhoso e então... bang, tudo deu errado!”

A autossabotagem parece não ter uma causa aparente. Parece que:

“Não consigo encontrar o fator específico que levou o meu castelo de cartas a desmoronar, e como não consigo encontrar essa causa, de modo que foi sabotagem em vez de fracasso.”

O segundo componente que distingue um evento de sabotagem de um simples obstáculo é que a reação imediata é o ódio por si próprio, a raiva contra si próprio, a punição autoinfligida. Quando fracassamos de maneira convencional – e não conseguimos a promoção que esperávamos, os planos que tínhamos não funcionaram, um contrato não foi assinado – a tendência inicial é culpar os outros.

“Aqueles incompetentes, olha o que fizeram, olha o que me aconteceu.”

A energia é forçada para o exterior, acompanhada de um sentimento de indignação e até mesmo de autocomiseração.

“Pobre de mim. Eles deixaram a minha realidade numa bagunça.” Mas com a autossabotagem não é assim. A resposta imediata que brota é:

“Eu sou horrível! Eu sou um lixo! Eu sou burro! Eu sou um fracasso!”

E é exatamente aí que reside a diferença. Quando algo sai errado e a reação natural é culpar os outros, trata-se de um fracasso convencional. Mas quando o primeiro instinto é se punir, se odiar, se ridicularizar, isso indica que vocês estão em meio a um processo de autossabotagem. Não que qualquer uma dessas reações seja acertada, mas o fluxo da energia determina se é um fracasso comum ou uma forma de sabotagem.

Durante a queda do mercado de ações, muitas pessoas sentiram exatamente isso ao verem os seus portfólios perder valor.

“Sou eu. Eu sou péssimo, eu sou um fracasso, eu detesto-me.”

Não sabem o que terá provocado isso, e imediatamente se culpam.

O terceiro componente da autossabotagem é a sensação de total impotência.

“Não há nada que eu possa fazer. Estou totalmente sem saída. Estou paralisado, sinto-me impotente.”

Num fracasso tradicional, pelo menos há como reagir. Vocês podem tentar reverter a situação, podem tentar recuperar o equilíbrio, compensar a perda de alguma maneira. Mas na situação de autossabotagem, vocês sentem-se paralisados.

“Estou impotente, não consigo agir, só posso ficar aqui parado e assistir ao desmoronar de tudo.”

Esse sentimento é um dos principais sinais de que vocês estão diante de um caso de autossabotagem.

O quarto componente que define uma condição de sabotagem é que parece que toda a vossa realidade esteja a desmoronar. Num fracasso tradicional, o problema é localizado.

“Eu errei no trabalho.”

“Eu dei cabo da minha amizade.”

“Eu cometi um erro no meu relacionamento.”

Com a autossabotagem, parece que tudo está desmoronando ao mesmo tempo. O mercado de ações caiu, um avião caiu no hotel Ramada em Indianápolis, o tempo virou, aconteceu algo inesperado...

“Está tudo a dar errado, o meu mundo está a desmoronar.”

Isso indica que não se trata apenas de um problema comum na vossa realidade, mas, ao invés, de um processo de autossabotagem. Parece que nada dá certo – até mesmo a televisão não funciona direito. O correio chega atrasado, algo se estraga, um problema novo aparece, tudo parece interligado. Isso é autossabotagem.

O quinto componente da autossabotagem é a avalanche de medo que se instala. Vocês entram em pânico, sentem-se praticamente paralisados pelo terror. E começam a pensar:

“Meu Deus! Se eu pude fazer isto a mim próprio, o que mais poderei fazer? Se, sem motivo aparente, eu me coloquei nesta situação de autodestruição, o que mais na minha vida poderá entrar em colapso?”

Esse medo leva a uma espiral de ideias assustadoras.

“Há algo maligno dentro de mim. Há algo que me está a destruir, e que vai acabar comigo. Onde será que isso vai atacar em seguida?”

Esse suspense, essa sensação de medo absoluto, torna-se avassaladora.

“Não quero atender o telefone, não quero abrir a porta, não quero ouvir ninguém, porque... e se trouxerem mais más notícias?”

Isso é autossabotagem!

O sexto componente da autossabotagem é a depressão que a acompanha. Quando fracassamos de maneira convencional, podemos ficar enraivecidos, revoltados, indignados, mergulhar na autocomiseração ou na pena por nós próprios. Podemos oscilar entre diferentes emoções. Mas no caso da autossabotagem, o sentimento predominante é a depressão. A depressão é uma emoção que a maioria das pessoas não compreende. Isso acontece porque seja assustadora mas porque, assim como a autossabotagem, é um território desconhecido do qual muitos preferem desviar o olhar. Se um amigo ligar e disser:

“Estou tão furioso que poderia estrangular alguém...”

Se alguém lhes disser que está com raiva, a reação natural é tentar entender a situação:

“Bem, fala-me sobre isso, o que está a acontecer? Que é que aconteceu? Vamos conversar, vamos resolver, vamos encontrar uma solução.”

Mas se essa mesma pessoa disser:

“Estou tão deprimido...”

A resposta que geralmente encontra é:

“Puxa, que pena, gostaria de poder ajudar, não é? Mas estou com pressa. Podemos falar noutra altura? Porque eu não sei o que fazer com a depressão. Posso ajudar-te com a tua raiva, posso ajudar-te com a tua mágoa, posso ajudar-te a reagir, a enfrentar alguém, a berrar se for preciso... mas não sei o que fazer com a depressão. Assim, sinceramente, não sei o que dizer. Vai às compras, vai ao cinema, distrai-te.”

As pessoas não sabem como lidar com a depressão porque, tal como com a sabotagem, ela parece algo misterioso e difícil de explicar. Há até aqueles que, acreditando estar a ajudar, dizem:

“Se estás deprimido, pensa naqueles que estão pior do que tu.”

E dizem isso com seriedade, sem perceberem o quão destrutivo pode ser tal conselho. Se alguém sente que o chão desabou sob os seus pés, pensar em pessoas que passam fome, que estão sem casa ou que vivem em ambientes tóxicos e poluídos não irá fazê-la sentir-se melhor.

“Ah, estou tão feliz agora! Estava deprimido e então pensei nos judeus da Europa durante a Segunda Guerra Mundial e, de repente, tudo melhorou!”

Não funciona, gente. Apenas aprofunda a depressão. Outros sugerem:

“Vai fazer compras.”

Mas não há nada pior do que estar deprimido e ver outras pessoas ocupadas, apressadas, cheias de energia, a viver uma vida normal, enquanto vocês se arrastam, a sentir-se dissociados.

Ir ao cinema? Ótima ideia, não é? Mas que experiência maravilhosa será essa? Escolher um filme na sessão da tarde, o bilhete mais barato, sentados sozinhos num cinema vazio, onde a pipoca já passada do espetáculo anterior e os vossos pés grudados no chão. Isso realmente irá ajudar na depressão?

Há até profissionais que dizem:

“Quando estiver deprimida, faça uma lista das pessoas com quem está irritada.”

Mas quando alguém está deprimido, até segurar um lápis pode tornar-se uma tarefa exaustiva. Não há energia sequer para começar. Então, nenhuma dessas estratégias funciona e a única alternativa parece ser esperar que a depressão passe.

A depressão, no entanto, tem causas específicas. Ela pode surgir camada após camada de uma raiva reprimida. Pessoas que acabam deprimidas muitas vezes não percebem que pequenos episódios de irritação e frustração se acumularam ao longo do tempo, porque essas emoções foram ignoradas ou abafadas pelo medo de serem expressas. Até que, um dia, a última gota leva o equilíbrio a romper-se e a pessoa sente-se esmagada.

De repente, algo aparentemente insignificante acontece e a pessoa percebe que não consegue mais mexer-se. Esse é um tipo de depressão, e pode ser superado camada por camada, identificando e processando essa raiva acumulada.

Mas há outro tipo de depressão, que está intimamente ligado à sabotagem. Essa depressão surge de mudanças rápidas e súbitas.

Qualquer mudança drástica pode gerar depressão, mesmo que seja uma mudança positiva. Todos já experimentaram situações em que algo maravilhoso aconteceu de repente – e, após o primeiro momento de alegria intensa, sentiram-se estranhamente deprimidos.

“Por que estou deprimido? Eu consegui tudo o que queria! Tudo pelo qual trabalhei durante anos finalmente aconteceu... e agora estou deprimido?”

Esse tipo de depressão ocorre porque a mente não teve tempo de se adaptar à nova realidade. O progresso gradual – ganhar um pouco

mais de dinheiro, sentir uma melhora aos poucos no relacionamento, perceber um avanço pequeno e constante – é algo que o cérebro consegue processar e aceitar.

Mas quando alguém se apaixona de repente, ou quando o sucesso chega da noite para o dia, o impacto pode ser tão grande que, em vez de euforia prolongada, o que se sente é depressão.

Essa depressão geralmente não dura muito, mas acontece.

E o oposto também é verdadeiro: mudanças negativas repentinas – como a queda do mercado de ações – podem desencadear uma depressão profunda, mesmo que a pessoa não tenha sido diretamente afetada.

Foi isso que muitos sentiram após a segunda-feira negra da bolsa. Mesmo aqueles que não tinham investimentos significativos sentiram um peso, uma energia densa, uma falta de entusiasmo.

Isso aconteceu por ter representado uma mudança drástica e súbita, e essas mudanças terem o poder de desencadear depressão. Essa é uma característica central da sabotagem: a depressão que surge a partir de mudanças rápidas e inesperadas na realidade.

E, para alguns, mesmo uma depressão que se acumule lentamente pode eventualmente levar a um ciclo de autossabotagem.

Mais tarde nesta tarde, iremos falar sobre como lidar com a depressão de uma maneira eficaz, para que possam mudar a realidade. Mas, por agora, é suficiente compreender que uma das características da autossabotagem é a depressão.

A característica final de uma situação de autossabotagem é a sensação de total impotência:

“Assim como não sei como começou, não tenho a menor ideia de como detê-la. Não sei o que fazer. Posso rever as técnicas, posso revisar os processos, posso olhar para a lista de meditações, posso pensar na técnica dos 33 segundos, posso refletir sobre planos causais, posso imaginar bolhas de luz... mas nada parece resolver o problema. Não consigo encontrar uma solução, assim como não consigo encontrar uma única causa.”

Essas são as características que indicam:

“Estou em meio a um processo de autossabotagem.”

Se puderem compreender isso e identificar esses sinais, então poderão agir sobre eles.

“Não sei como começou. Estou zangado comigo próprio, estou a punir-me e a odiar-me. Sinto-me impotente, incapaz de agir. Parece que a minha realidade inteira está a desmoronar. Estou aprisionado num

pânico de autodestruição e medo. Estou deprimido e nem sei por onde começar a encontrar uma solução. Portanto, sei que o que estou a vivenciar é sabotagem.”

E, embora no momento isso possa não parecer algo significativo, pode parecer apenas mais um problema:

“Ah, ótimo, que maravilha, agora sei que isso não é um fracasso comum, é a temida sabotagem.”

Isso pode não trazer alívio imediato, mas é uma peça essencial do quebra-cabeça. E, quando as outras peças se encaixam, tudo começa a fazer sentido.

Muitas pessoas cometem erros aqui porque, assim como quando falamos sobre confiança – se tentarmos confiar em nós próprios numa situação onde a confiança não se aplica, isso não levará a nada além de frustração. A confiança só funciona quando o problema é a falta de confiança.

Da mesma forma, quando alguém está numa situação de autossabotagem e tenta lidar com ela como se fosse um fracasso tradicional, isso simplesmente não funciona.

As técnicas convencionais para lidar com o fracasso – enfrentar os medos, processá-los, trabalhar com a criança interior, lidar com o adolescente interno, aplicar a aprendizagem adquirida ao longo dos anos, seja por experiência própria ou por cursos e workshops – funcionam muito bem para lidar com fracassos convencionais. Mas elas não funcionam com a sabotagem.

E se a pessoa não perceber que está a autossabotar-se e tentar aplicar essas técnicas tradicionais, elas não trarão resultados. E então surge mais uma camada de frustração:

“Eu fiz tudo o que sabia fazer... e mesmo assim não funcionou!”

Mas se, antes de tudo, a pessoa puder parar e reconhecer:

“Espera um momento. Vamos analisar isso. Estou diante de um fracasso comum ou estou a sabotar-me? Deixa-me conferir... sim, estou numa situação de autossabotagem. Isso não me alegra, mas pelo menos agora sei que não devo usar as estratégias tradicionais para resolver isso. Preciso usar métodos específicos para lidar com a autossabotagem.”

Embora essa distinção pareça óbvia, ela é essencial. Se alguém tentar aplicar ferramentas tradicionais a uma situação que exige uma abordagem diferente, essas ferramentas não terão efeito.

Portanto, antes de tentar corrigir a sabotagem, antes de tentar superá-la, é necessário primeiro identificá-la. E para poderem identificá-la, é preciso conhecer as suas características.

Agora que essas características foram explicadas, sempre que estiverem numa situação difícil, a primeira pergunta a fazer, assim que conseguirem recuperar um pouco de clareza, é:

“Estarei a lidar com um fracasso tradicional ou com autossabotagem?”

Apenas responder a essa indagação já pode ser um salva-vidas num momento de afogamento.

De repente, há algo a que se agarrar – uma referência, um ponto de apoio que permite sair à superfície e começar a pensar no que fazer a seguir.

Se eu descobrir que estou a lidar com um fracasso tradicional, então posso aplicar as técnicas que conheço – processamentos, meditações, abordagens energéticas – para corrigir a situação. Mas se eu reconhecer que estou num processo de autossabotagem, então não tentarei usar essas ferramentas convencionais e acabar por agravar a situação. Em vez disso, usarei os métodos específicos para lidar com a sabotagem, que ainda vamos explorar.

Isso parece óbvio, faz sentido, claro que sim. E ainda bem que faz, porque se não fizesse seria um problema. Mas o problema não é apenas compreender isso intelectualmente. O problema é lembrar-se disso no momento certo. Se puder distinguir entre um fracasso tradicional e a sabotagem, então saberá que conjunto de ferramentas deve usar. Se for um fracasso tradicional, as ferramentas tradicionais funcionarão. Se for uma sabotagem, as novas abordagens funcionarão. Dessa forma, poderá sair da crise e voltar a construir a sua realidade de forma estável e rápida, como fazia antes.

Agora, a peça seguinte desse quebra-cabeça é compreender qual é o ambiente que favorece a autossabotagem. Assim como certas plantas só crescem em climas específicos, a sabotagem só prospera em determinadas condições. Se criarmos esse ambiente – se construirmos a "estufa" perfeita para a autossabotagem – então ela acontecerá inevitavelmente. Mas se tomarmos medidas diretas para evitar esse ambiente, então a sabotagem não terá onde medrar. Isso não parece óbvio? Claro. Mas, longe de se sentir tolo por perceber isso agora, veja isso como um motivo de entusiasmo. Afinal, se a sabotagem não é um mistério indecifrável, então é algo que pode ser controlado e prevenido.

Basta perguntar: quais são as condições ideais para que a sabotagem cresça? Se soubermos identificar essas condições e evitá-las, então já teremos dado um grande passo para impedir a sabotagem antes mesmo que ela tenha início.

A primeira condição que favorece a sabotagem é a **culpa simbiótica**.

Culpa simbiótica – um termo sofisticado que se pode tornar útil numa conversa, especialmente se quiserem impressionar alguém.

“Eu acho que você está a sofrer de culpa simbiótica.”

Soa a coisa profunda, não é? Mas, que será que significa?

A culpa simbiótica é aquela culpa que nos mantém ligados aos outros de forma artificial. É a culpa que nos faz sentir que não podemos ser felizes se houver pessoas infelizes no mundo.

"Como poderei ser bem-sucedido se há quem passe fome?"

"Como poderei desfrutar de uma refeição num restaurante caro quando há pessoas que poderiam viver um mês com os dez dólares que estou a gastar?"

Ou, numa versão mais pessoal:

"Como poderei ser feliz se o meu irmão ou a minha irmã não são?"

"Como poderei ser saudável se tenho um amigo doente?"

"Como poderei viver a minha espiritualidade se os meus pais nem sequer entendem estas coisas?"

Eu não posso ter uma relação com o meu eu superior e Deus, a Deusa, Tudo o que é. Eu não posso ter uma vida onde possa invocar a ajuda dos meus amigos invisíveis na criação de uma realidade maravilhosa quando tenho mães e pais e irmãos e irmãs que não nada sabem sobre crescimento. Tenho de os envolver primeiro, certo? Tenho de os levar a participar em workshops, tenho de fazer com que percebam, tenho de os despertar e ter as mesmas ferramentas que eu tenho. Tenho de os ajudar a chegar ao plano causal e aprender como soltar realidades antes de eu o poder fazer.

Vejam, nos anos 70, muita gente jogou com a vossa culpa simbiótica dizendo-lhes:

"Quanto mais membros da tua família envolveres, mais avançado te tornarás."

Nós nunca vos dissemos isso. Nunca dissemos que o vosso crescimento depende de quantos familiares conseguem trazer para um workshop. E jamais os encorajámos dessa forma a trazer mais pessoas, porque não estamos a contar com uma simbiose de culpa. Mas vejam,

muitos de vocês fazem-no de qualquer forma; sim, sentem essa culpa de qualquer modo. E desse modo acham:

"Aprendi isto de forma maravilhosa; uau, aprendi tudo sobre esta questão da autossabotagem esta tarde. Tenho de ir para casa e ensinar isto a dez pessoas antes de poder tirar partido do que sei. Tenho de contar à minha mãe, tenho de contar ao meu pai, tenho de arranjar as suas vidas. Só então a minha vida pode funcionar. Mas não posso usar o que o orador está a ensinar esta tarde, não posso trabalhar com isso. Não até que toda a gente na minha vida esteja."

Essa é a culpa simbiótica, e essa é uma situação propícia que vai fazer a autossabotagem brotar mais rápido do que qualquer outra coisa que conheçam. Porque quanto mais sucesso criam, mais culpa sentem. E um dia destes vão ter de o eliminar. Vão sentir-se "sem tapete debaixo dos pés"... até mesmo na vossa economia. Ouvem falar de pessoas que passam fome, e de gente nesta e naquela condição,

"Como poderei ter uma conta bancária, como poderei ter dinheiro, como poderei ter sucesso, como poderei comprar uma casa nova, como poderei começar um negócio novo quando há gente que não consegue pagar?" E, portanto, será melhor não o fazer. "Mas não consigo evitar, a minha vida está a funcionar praticamente por mote próprio. Posso sabotá-la!" (num sussurro, como que a denotar uma ideia peregrina de recurso.)

Já usámos esta analogia antes, mas vale a pena repetir. Se estão a caminhar e ouvem um:

"Socorro."

Olham em volta e encolhem os ombros.

"Socorro."

"Ouvi qualquer coisa, ouvi alguém a pedir ajuda com uma voz distante." E finalmente procuram e o pedido de ajuda torna-se mais alto, "Socorro, Socorro!"

Encontram-nos, eles estão bem no fundo de um buraco.

"Olha para ele ali em baixo, mal o conseguia ouvir."

Então, que é que fazem? Ficam no cimo do buraco e lançam-lhe uma corda para a puxar para cima... ou saltam para lá com ela, para que agora alguém os possa ouvir a pedir socorro aos dois? (Riso.) "Agora somos dois a gritar por socorro." (Riso.)

"Mas talvez alguém que passe possa ouvir o grito um pouco melhor do que eu ouvi, não é? E então eles vêm, saltam para baixo, e então passaremos a ser três a pedir ajuda."

Isso é culpa simbiótica. Sugerimos que a solução passa por lhes lançar uma corda e não saltar para o buraco com eles. Sejam fortes, sejam poderosos, usem a vossa metafísica, usem a vossa espiritualidade, demonstrem o que pode ser feito, demonstrem a realidade que pode ser criada em vez de: "Arruinar a vossa realidade para mostrar: "Eu também (preciso de socorro). Agora estamos os dois no mesmo buraco, e assim pelo menos temos companhia." O que nós sugerimos é que os tirem do buraco para criar a vossa companhia, tirem-nos do buraco.

A culpa simbiótica é propícia à autossabotagem!

A segunda condição passa por ser irresponsáveis com relação ao vosso sucesso. Ouvem a primeira palavra, não é? "Irresponsável."

"Não quero ouvir tal coisa!"

Mas com respeito ao vosso sucesso! Não dissemos que estivessem a ser irresponsáveis em relação ao vosso fracasso. Não, isso gera fracasso. Sugerimos que a vossa irresponsabilidade pelo vosso sucesso é o que induz ou seduz a autossabotagem. Vejam, falamos sobre isso quando falamos sobre a elegância da abundância, que um dos segredos, um dos poderes de ser abundante é ser responsável pelo vosso sucesso. Aprenderam a reconhecer, a admitir, a perdoar-se a si próprios e a mudar quando algo corre mal. Mas quando tudo corre pelo melhor, muito raramente param para reconhecer, admitir, congratular-se e continuar. Quando algo corre mal na vossa vida, podem muito bem dizer:

"Preciso de passar esta noite a analisar isto, vou pegar no meu caderno, vou processar, vou meditar, vou trabalhar com isto, vou trabalhar com aquilo, vou ouvir esta cassete, vou ver aquele vídeo, vou rever as anotações que fiz deste workshop, tenho de descobrir o que correu mal, tenho de assumir a responsabilidade pela confusão em que a minha vida está e corrigi-la."

Mas quando algo corre bem, não dizem:

"Ei, tenho de passar esta noite em casa, tenho de pegar no meu caderno, tenho de processar, tenho de olhar, tenho de rever isto e aquilo e descobrir como tive sucesso."

Na verdade, um amigo liga-lhes a dizer:

"Vamos sair esta noite."

E vós respondeis:

"Não posso. Tive um dia devastador no trabalho, o meu chefe detesta-me e ameaçou despedir-me, estou à experiência e posso perder o meu emprego, e o meu gestor bancário disse-me que tenho a conta a

descoberto em não sei quantos dólares, e assim por diante. Tenho de ficar em casa e resolver isso.”

“Ah, eu compreendo. Olha, vou enviar-te energia, okay?” (Riso.)

Mas se essa pessoa ligar e disser:

“Vamos sair esta noite...”

E se eu disser:

“Ah, não posso, acabei de receber uma promoção, o banco informou-me que tenho mais 5.000 dólares na conta do que esperava, estou a progredir, vou receber uma distinção, o meu chefe acha-me maravilhoso e tudo está a correr fantasticamente, tenho de ficar em casa e resolver isto.”

“O quê? Estás maluco? Anda, vamos embebedar-nos; é assim que resolvemos estas coisas.” (Riso.) Não é?

Vejam, a questão é que vocês adoram processar as coisas, adoram mesmo. Adoram compreender-se, sem sombra de dúvida. E isso é bonito e admirável, mas o problema é que não dedicam essa atenção quando têm sucesso, mas dedicam quando fracassam, e por isso adquirem uma predisposição para fracassar.

“Não faço processamento há uma semana e meia. É melhor que algo corra mal para ter uma desculpa. Porque gosto de o fazer,” não é?

Sobre o que é que falam quando se encontram com os amigos?

“Ah, a minha vida está um caos, preciso de desabafar,” não é?

“A minha vida está a correr bem.”

“Ótimo, muito bem, é bom saber disso, mas... não poderemos falar de outra coisa? Não poderemos falar dos meus problemas, quando a tua vida te corre tão bem?”

“Não, não... quero passar uma ou duas horas a aprofundar tudo sobre o quão maravilhosa a minha vida está.”

“Ah, não sejas tão egocêntrico, não sejas tão egoísta!”

Só fazem isso quando se sentem infelizes. Quando se sentem afortunados, não dedicam qualquer atenção.

“Ora, estás a sair-te bem na vida, cala-te mas é.”

“O problema é teu, mas vá lá, vamos conversar...” (Riso)

“Vá lá, do que é que te queixas? Qual é o teu problema? Não tens nada de errado na tua vida, pelo que não tens direito a nenhuma atenção agora.”

‘Quem não chora não mama’ não é mesmo? Assim, passam a reclamar. Mas vocês gostam da atenção, e isso é compreensível. Só que se assumissem a responsabilidade pelo vosso sucesso e tentassem compreender como o conseguiram, eliminariam a autossabotagem.

Mas se não o fizerem, se forem irresponsáveis com respeito a isso, então estarão a induzir essa sabotagem. Não que a façam inevitavelmente, não é garantido, mas estão a criar um ambiente muito propício a isso.

De facto, vêm isso naqueles que ficam, digamos, ricos e famosos. Elas não têm ideia o que fizeram — estrelas do rock, que com aquelas vozes ásperas e estridentes de repente se tornam êxitos número um, e têm multidões a gritar à sua volta, etc. Sim, eles sabem que não sabem cantar, sabem que não conseguem fazer grande coisa, mas não têm ideia do que lhes aconteceu. E perdem o controlo, e sabotam a própria vida— seja de forma desesperada, como no caso do Prince, que se matou, ou como das Joplins ou dos Hendrix deste mundo. Ou então arruinam as suas vidas com alguma atividade ilegal ou algo do género... são acusados de crimes e escândalos — simplesmente caem direitinhos nisso. “Porque é que foram tão tolos? Será que pensaram que não seriam reconhecidos? Claro que seriam.”

Um Jim Baker, vejam bem, autossabotagem completa. Construiu algo enorme e depois deitou tudo a perder por causa de um pequeno incidente de há sete anos, que pode ou não ter sequer acontecido. Porque é que alguém faria algo tão estúpido? “Não me digas que és assim tão burro!” A menos que deixassem de ser responsáveis pelo vosso próprio sucesso e, de facto, acabassem por se sabotar.

Ser irresponsáveis pelos vossos êxitos - “Estou nisto e não sei como cheguei aqui, e por isso estou aterrorizado com a ideia de não manter esta posição amanhã, de modo acabo com o suspense,” percebem? “Acabo com o suspense destruindo a minha realidade.”

Veem isso nos filmes de terror, em que sabem que há um monstro, certo? Um monstro que está a babar-se ou algo assim, com um machado ou uma motosserra, e a jovem protagonista, claro, tem de ir investigar sozinha, não é? Sem lanterna nem nada. Caminha no escuro e tem de abrir todas as portas, e o suspense aumenta e cresce, e vocês quase que gritam:

“Anda lá, salta já para cima dela, não aguento mais isto!”

E finalmente, quando o monstro aparece, pensam:

“Ah meu Deus, pelo menos já terminou,” não é?

É a mesma coisa.

“Estou a ter sucesso e não sei como, não sei quando, não sei qual é a tábua do chão que irá ceder, de modo que prefiro despachar-me e saltar todas para que, se tiver que ruir, caia logo. Assim, prefiro fazer isso a ter de me sentir responsável pelo meu sucesso, e por isso saboto-

me para acabar com a expectativa. Pelo menos sei o que é o fracasso, sei como se sente, já dei esses passos e já percorri por esse caminho e já percorri essas rotinas muitas vezes, antes. Mas este sucesso, eu não entendo.”

E assim, as pessoas que não assumem a responsabilidade e que não tentam compreender *como* nem *porquê* nem *onde* terão criado esse sucesso, estão a induzir uma situação de autossabotagem. Mais uma vez, não é ponto assente, não é estilo: “Se estiverem a fazer isso estareis automaticamente a sabotar-vos. Estamos apenas a sugerir que estão a criar um *ambiente* que encoraja a autossabotagem.

O terceiro componente é composto pelos segredos, os segredos que têm desde a infância; sabem, aquelas coisas que fizeram e pelas quais nunca foram apanhados, ou talvez tenham sido, mas agora não querem que ninguém saiba, como aquela vez em que brincaram com fósforos e incendiaram a casa, um segredo desses. Ou aquela vez em que fizeram algo de horrível ao vosso gato ou cão, ou deixaram a vossa irmã mais nova no meio da cidade na esperança de que se perdesse. (Riso.) Os segredos da vossa vida, coisas que fizeram ou pensaram que fizeram ou que pensaram em fazer. Alguns de vós têm segredos sexuais, coisas que fizeram ou pensaram em fazer, que são estranhas, perversas, não é?

“Meu Deus, se alguém soubesse! É um segredo tão grande que já nem o consigo admitir a mim próprio.” Podem ser coisas reais, podem ser imaginação, mas são os vossos segredos, e vocês sabem quais são.

Na tradição da psicologia moderna e até na tradição da metafísica moderna, houve uma tentativa de aliviar esses segredos através de um processo conhecido como Expressão Emocional, onde ingressam num grupo de encontro experiencial de certa dimensão e contam o vosso segredo, não é? E são falsamente levados a crer que irão ter uma catarse e que isso, de alguma forma, vá resolver o vosso segredo. Mas o que acontece, na verdade, é que lhes dizem – e já falámos disto antes –

“Depois do intervalo, cada um dos que está na fila da frente, um a um, vai levantar-se e falar sobre o seu segredo, certo? Passamos o microfone e poderão escutar a vossa voz a ecoar na sala enquanto contam o vosso segredo sobre o que fizeram com o vosso irmão mais novo,” ou o que quer que seja.

O que acontece, claro, mesmo só com esta sugestão de que sejam chamados à frente, é que a adrenalina começa a bombear, certo?

“Ele está a brincar, ele está a brincar, espero eu,” não é mesmo? (Riso)

A vossa adrenalina começa a correr, todo o vosso sistema endócrino responde, o vosso hipotálamo brada: Aguenta! Aguenta! Aguenta! Todo o vosso ser se sente ameaçado, pelo que o vosso corpo entra em hipertensão. E então chega a vossa vez de partilhar, pois é, e pegam no microfone e estão prestes a falar, e a tremer. A vossa voz falha algumas vezes, e ouvem-se pelo altifalante e pensam:

“Uau, isto é assustador!”

E depois revelam o vosso segredo e toda a gente aplaude, e no intervalo toda a gente vos abraça e diz:

“Ah, foi tão corajoso da sua parte, tão fantástico!”

Mas lá no fundo, sentindo-se apenas aliviados por não terem sido eles a ter de contar os próprios segredos.

“Ah, ainda bem que expressou o seu segredo, o seu era muito pior do que o meu.”

E o que acontece depois de finalmente o revelarem e falarem da vossa experiência horrível ou seja o que for, é que passam o microfone, e o vosso corpo diz:

“Conseguiste! Sobreviveste ao Holocausto.”

E sentem-se eufóricos, e chamam catarse a essa euforia, mas tudo o que isso é na realidade é euforia. E muitos terapeutas usam essa vossa euforia como prova da sua capacidade catártica, mas na verdade, por volta da quarta-feira seguinte, o vosso segredo ainda está à espreita, e a vossa vida não mudou. Então, no fim de semana seguinte, vão a outro grupo de encontro, e partilham o vosso segredo de novo, a vossa adrenalina sobe de novo, passam o microfone e sentem a euforia, e fingem que essa euforia seja catarse, mas por volta da quarta-feira seguinte está tudo lá de novo, e antes que deem por isso, tornaram-se no quê? Um viciado em grupos de consciência, não é mesmo? E passam de uma experiência de partilha para outra, a revelar o vosso terrível segredo, e sentem um alívio de três ou quatro dias, mas ele continua lá.

Agora, ocasionalmente – e não estamos a dizer que seja uma regra absoluta – alguns de vós terão, nesses momentos públicos de partilha, uma verdadeira catarse que ultrapassa a descarga de adrenalina e a euforia da sobrevivência. E realmente terão uma experiência catártica. Mas não na maioria dos vossos casos, e acabam por vos detestar ainda mais por pensarem:

“Revelei o meu segredo e a minha vida continua uma confusão.”

O que sugerimos é que os vossos segredos são a causa da vossa autossabotagem. Se os assumirdes, não os partilhando publicamente,

mas lidarem com eles em privado, sem ter de correr o risco de se questionar:

“A minha catarse terá sido apenas euforia ou foi real?”

Se lidarem com os vossos segredos em privado, tereis uma probabilidade muito maior de se libertarem deles do que se o fizerem publicamente. Porque quando o fazem publicamente, têm de lidar com a interferência da euforia; quando o fazem em privado, não são afetados por ela.

Por isso sugerimos que os vossos segredos, guardar segredos, induzem a autossabotagem.

Pensem nisso desta forma: sabem que há um monstro dentro de vós, sabem que há algo feio lá dentro, e agora estão a ter sucesso, a vossa vida está a funcionar bem, e esse monstro é como um relógio, tic, tic, tic, tic, tic. E um dia destes, tic, tic, tic, vai explodir, tic, tic, tic, e vai destruir a vossa realidade. Ao passo que se o desarmarem, com sinceridade, não apenas com euforia temporária, mas sinceramente, não apenas com uma reação química no vosso corpo, temporária, mas diligentemente o desarmarem, então não induzirão a sabotagem.

O quarto componente, uma vez mais, talvez um dos sentimentos que nunca foi discutido com verdadeira credibilidade – a vergonha. Não apenas sentir-se envergonhado, mas a vergonha. Nem toda a gente padece dela, admitimos, ou pelo menos não na mesma medida, obviamente, mas alguns de vós sentem uma vergonha profundamente enraizada. Talvez venha dos vossos segredos, mas para muitos de vós é ainda mais profundo do que isso, é o que chamamos de vergonha de ser quem são. E há – e não vamos detalhar isto por extenso por não ser necessário neste momento – mas há basicamente dois tipos de vergonha. Uma chamamos de vergonha do ego. A vergonha do ego é a vergonha associada a coisas que fizeram ou pensaram,

“Fiz isto e tenho vergonha, por isso sinto vergonha. Odiei a minha mãe, sinto vergonha. Detestei isto. Desejei a morte da minha avó e sinto vergonha, percebes?”

Estas são coisas concretas que fizeram, pensaram ou sentiram. Chamamos a isso vergonha do ego porque são incidentes específicos nos vossos pensamentos ou na vossa realidade. Essas formas de vergonha podem ser trabalhadas através da aceitação dos segredos, do perdão e de processos semelhantes, e podem ser eliminadas, processadas e libertadas.

Mas há outro tipo de vergonha que chamamos de vergonha de existir.

“Só porque existo.” A Bíblia chama-lhe Pecado Original. “Não sei o que fiz, mas sinto vergonha. Sou um pecador apenas por existir,” não é?

Essa é a tentativa da Bíblia de mencionar e lidar com a vergonha. Independentemente dessa mitologia em particular, sugerimos que existe uma vergonha simplesmente resultante do ser. Agora, a vergonha de existir é mais profunda. A vergonha do ego é o que produz a autossabotagem.

Quando falarmos sobre transcendência em novembro, vamos lidar com a vergonha de ser quem são, por essa ser a âncora que impede que transcendam as vossas realidades. Mas a vergonha do ego é a âncora que os prende à autossabotagem. É como um elástico que esticam e esticam e esticam, mas um dia ele estala, e voltam atrás.

Se conseguirem lidar com a vossa vergonha do ego, se conseguirem lidar com a vergonha dos vossos segredos e libertá-la, abrir mão dela, então poderão eliminar essa contribuição específica para o ambiente da autossabotagem. Mas vamos falar sobre como fazer isso.

O quinto componente é a incapacidade de perdoar. Já falámos sobre o perdão, sabem da importância que tem. Fomos além de apenas dizer que é importante. Mostrámos-lhes como fazê-lo, passo a passo, como perdoar-se a vós próprios. E muitos de vocês já o fizeram, e todos vocês já o fizeram com relação a certas coisas. Mas para aqueles que se agarram a uma certa incapacidade de perdoar,

“Aah, há algo aqui, aah, que não consigo perdoar-me. Não me interessa que técnica me mostres. Não consigo perdoar-me por isto...”

Isso induz a autossabotagem. E sugerimos aqui a história de uma mulher com quem trabalhamos – ou melhor, que trabalhou connosco, pois ainda não falámos diretamente com ela. Ela sabia que havia partes de si que não conseguia perdoar. E então, o que fez foi ir à sua livraria local e alugar – pois naquela altura não podia pagar para comprar – uma cassete de vídeo nossa sobre o perdão. Ela alugou-a numa sexta-feira à noite e a livraria permitiu-lhe ficar com ela durante o fim de semana. E ela assistiu a essa gravação pelo menos 20 vezes ao longo do fim de semana. Assistiu, praticou e depois repetiu. E depois repetiu de novo, e repetiu mais uma vez. Às vezes apenas a meditação, repetidamente. Outras vezes via tudo de novo, tomava notas como se nunca tivesse ouvido aquilo antes, deixando-o assentar mais e mais profundamente. E em algum momento, no meio desse fim de semana isolado, desligou o telefone, fechou a porta e focou-se apenas no perdão, até que

compreendeu. Terá sido à 18ª vez ou à 5ª vez? Não importa. Ela estava determinada:

“Não vou destrancar estas portas até me ter perdoado.”

E resultou. Mas tantas vezes vocês chegam a um ponto em que dizem:

“Já ouvi essa gravação, não resultou. Fiz a meditação, e pronto, já fiz uma vez, não preciso de repetir.”

Se de facto estiverem num estado de incapacidade de perdoar, e simplesmente não conseguirem perdoar-se pelo que quer que tenham feito, então sugerimos que o façam outra vez, e outra vez, e outra vez. Não apenas mecanicamente, mas permitindo que entre em vós muito profundamente, até que finalmente se vejam livres disso, porque, em última instância, não há nada pelo qual não possam perdoar-se. Mas alguns de vós podem ter de repetir o processo várias vezes, até que algo se quebre, até que quebrem essa carapaça. Mas é essa carapaça da incapacidade de perdoar que induz a autossabotagem.

Sexto, a sensação de não merecimento.

“Não mereço ser feliz. Não mereço ter sucesso. Não mereço que a minha vida ou o meu mundo funcionem. E, portanto, devido a essa falta de merecimento, vou sabotar-me. Devido a isso, induzo uma situação onde as coisas correm mal, além do meu controlo. Em que fico irritado e me detesto. Em que me sinto impotente e incapaz de agir. Em que o meu mundo inteiro desmorona à minha volta. Em que caio numa avalanche de medo. Em que me vejo completamente deprimido e não consigo encontrar uma saída. Por não merecer.”

Agora, o merecimento tem várias origens. Alguns de vocês aprenderam – ou melhor, foram ensinados. De facto, nascem plenamente merecedores. Quando nascem, merecem tudo, e têm noção disso. Enquanto bebés, não há dúvida. Se pudessem falar, diriam:

“Ei, mereço tudo! Se quero, mereço, e recebo.” Sem dúvida. Isso dura mais ou menos um ano e meio, e depois a mãe começa a dizer-lhes (assim outras pessoas). Não queremos culpar a mãe, não é culpa dela. Mas começam a ouvir:

“Não mereces isso. O que te leva a pensar que mereces isso? Partilha os teus brinquedos. Sê simpático. Não sejas tão péssimo. O que é que te leva a pensar que mereces tudo?”

E a coisa começa a ser corroída, começa a ser desgastada. E, em resposta, substituem essa perda de merecimento por egocentrismo. E é por isso que crianças de três e quatro anos são incrivelmente

egocêntricas – adoráveis, mas incrivelmente egocêntricas. Absolutamente centradas nelas próprias. Por estarem a substituir o merecimento que lhes foi consumido pelo egocentrismo.

Entre os quatro e os sete anos, essa noção de merecimento é praticamente completamente corroída. Aí, mudam de tática e tentam buscar merecimento através da figura paterna, geralmente. Tentam obter esse merecimento do pai, mas isso nunca funciona. E então, entre os dez e os treze anos, começam a substituir essa falta de merecimento por um sentido de arrogância e vaidade. E aqueles de vós que têm filhos nessa idade sabem – que não há nada mais cheio de arrogância do que um pré-adolescente, não é?

“Mãe, tu simplesmente não entendes. Toda a minha vida depende da minha capacidade de usar esta marca de calçado na escola. Quero dizer, toda a gente, mas mesmo toda a gente, vai rir-se de mim se eu não tiver os atacadores acertados. Se eu não tiver as capas de livros adequadas, se tiver de apanhar o autocarro para a escola, vou morrer.”

Completamente imperativo!

“O mundo está a sustentar a respiração... por mim.”

Bem, como poderiam vocês ser tão insensíveis, pais do mundo - não é mesmo? Não perceber que eles vão morrer mil mortes se não conseguirem o que querem. Esse egocentrismo está a substituir os últimos resquícios de merecimento que ainda possam ter e, por volta dos treze anos, já acabou. Aos treze anos, não merecem nada, e sabem disso. Qualquer rapariga que tente fazer boas ações, tirar boas notas na escola, ir para a universidade, conseguir um emprego, casar-se, ter filhos, comprar uma casa nos subúrbios, ter uma caravana, ir ao Parque Nacional de Yosemite... e pensar:

“Talvez, de alguma forma, um dia eu o mereça, não é?” Mas nunca acontece. São ensinados, pelo sistema, a abrir mão do vosso merecimento, e fazem isso.

Outros de vós são assombrados pelo passado, pelos vossos segredos, sem dúvida, assombrados pelos vossos medos, pela vossa raiva, pelos vossos ressentimentos. Outros simplesmente sentem a culpa de existir, não é? Sentem-se culpados por estarem vivos, sem sequer saber porquê ou por que razão têm o direito de existir.

Outros ficam presos no dilema do merecimento e dizem a si próprios, especialmente aqueles de vós envolvidos na metafísica:

“Bem, se eu ainda não mereço agora, então nunca merecerei. Quero dizer, se eu merecesse ser feliz, já o teria feito. E, portanto, porque ainda não o fiz, isso significa que não mereço.”

Esse é o dilema do merecimento.

“Não posso fazê-lo agora, porque se alguma vez tivesse sido capaz de o fazer, já teria acontecido. E como não aconteceu, significa que não, nunca o conseguirei.”

Aí, ficam presos nesse dilema do merecimento. E quando percebem que o merecimento é o problema, são atingidos por outro problema:

“Por que fui tão estúpido? Se merecesse, teria percebido isto quando era adolescente, ou na minha primeira semana de envolvimento com a metafísica. Mas como não percebi, então não mereço, nem vou merecer, nem posso merecer, e jamais acontecerá.”

Outros de vocês são aprisionados pelas vossas depressões, pelos vossos segredos, conforme já mencionámos, e por não acharem que amam o suficiente. Mais uma vez, a metafísica, infelizmente, explorou isso ao dizer-lhes:

“Sim, tens razão, não amas o suficiente. Não consegues amar. Esquece.”

Fazendo com que se sintam os párias cósmicos da realidade, a parte mais baixa da cadeia alimentar do universo. E vocês acreditam nisso, por acharem que são impossíveis de amar e incapazes de amar, o que reforça a falta de merecimento. Mas a falta de merecimento, no geral, cria as condições ideais – a temperatura certa, a humidade certa, a quantidade certa de luz – para o rápido crescimento da sabotagem, da autossabotagem.

E a última condição propícia, a última condição que leva à autossabotagem, é quando brincam com a vossa fantasia do ego negativo. Quando flertam com a vossa fantasia do ego negativo. Aqueles de vós que foram particularmente promíscuos flertam com a fantasia do ego negativo da SIDA. Aqueles de vós que são homens homossexuais, em particular, podem flertar com essa realidade. E encontram uma espécie de fascínio perverso nisso. Outros de vós, noutras áreas da vida, podem flertar com a vossa fantasia do ego negativo. Alguns de vós, que se orgulham da vossa inteligência, podem flertar com a fantasia do ego negativo da loucura. Aqueles que se orgulham da vossa determinação e força de vontade podem flertar com

a fantasia do ego negativo da autodestruição através do vício – bebendo até à morte, drogando-se até à morte, etc. Acabando como vagabundos na rua, com as pessoas a dizerem:

“Era tão brilhante. Podia ter sido um sucesso...”

Começam a alimentar essas fantasias do ego negativo, brincam com elas, aproximam-se delas, roçam-se nelas, só para ver o quão perto do abismo conseguem chegar.

Alguns de vós andam na corda bamba dessa maneira, para ver até onde podem desafiar a vossa própria destruição. E alguns de vós encontram nisso uma forma de sentir algo. Porque, no vosso mundo, apesar de dizerem que deviam sentir, a maioria de vós não sente. Agora, aqueles de vós que estão envolvidos em metafísica, que trabalham connosco, aprenderam a sentir e começaram a sentir claramente. Só que, num panorama mais amplo – e é disso que estamos a falar no contexto da autossabotagem – a maioria das pessoas não sente. Acham que o vosso medo é da raiva, e para muitos de vós é. Mas sabem o que mais? Também é o medo do amor.

Sabem, numa noite destas, em Los Angeles, na sede, o pessoal e todos os que lá trabalham juntam-se para jantar. Costumam jantar tarde, por volta da meia-noite ou assim, quando finalmente estão todos de volta a sede. Sentam-se à volta da enorme mesa e conversam. E, numa noite destas, a Penny estava a falar. E disse:

“Sabem, a situação mais assustadora do mundo, a realidade mais aterradora, provavelmente, é aquela em que tudo funciona. Onde não há problemas, nem desentendimentos, nem ressentimentos, nem raiva, nem medos. Onde tudo o que queremos, temos, quando o queremos. Onde amamos toda a gente e toda a gente nos ama, e nos damos maravilhosamente bem. Porque isso seria intimidade total.”

E a coisa mais assustadora no vosso planeta é a intimidade. Porque, de facto, a relação que têm com Deus-Deusa-Tudo o que É seria direta, se não fosse por toda essa barreira de ilusões que colocam no meio. E sugerimos que ela tem absolutamente razão nisso.

Assim, estão habituados a essa adversidade, estão habituados a dificuldades, aprenderam a crescer com elas, ides para a escola para aprender a lidar com elas. A intimidade é aquilo que mais desejam mas, ao mesmo tempo, aquilo que mais os assusta. Sentir assusta-os, sentir amor assusta-os.

“Ah, consigo sentir romance, consigo sentir excitação, consigo sentir os sucos a correr como respostas hormonais a outras pessoas...”

Mas o amor, isso assusta-os!

Brincámos sobre isso, há muitos, muitos anos, quando viemos pela primeira vez para a Califórnia, sobre o fenómeno dos californianos que, num instante, tiravam a roupa e ficavam nus juntos, mas a intimidade era algo completamente diferente. Bem, sugerimos que esse tom mudou bastante, de facto, ao longo do tempo. Mas a intimidade ainda os assusta. Sentir ainda assusta muita gente, de tal forma que, no vosso mundo, há quem sinta um verdadeiro pavor do sentir.

Agora, vós, que estais envolvidos em metafísica, que trabalhais connosco, sois um grupo notável de pessoas abertas ao sentir. Porque estais envolvidos, porque sois os criadores do caminho, porque sois os líderes espirituais, quer estejais a liderar ativamente ou não, no vosso mundo. Mas existem pessoas por aí, conforme bem sabem, que sentem aterrorizadas do sentir. Mas têm de sentir.

Vejam, criam este espaço, e irão sentir amor ou irão sentir dor; vão sentir. E à medida que sentirem amor, sentem dor. À medida que recusam o amor, sentem dor. E certas pessoas, nesse processo, ficam de tal modo desorientadas que acabam por se magoar fisicamente, cortando-se literalmente, gerando dor física, porque pelo menos isso é um sentimento. Certas pessoas chegam a arruinar completamente as suas vidas, caminham diretamente para isso, de olhos bem abertos, porque, mesmo que seja devastador, pelo menos estão a sentir algo. E sugerimos aqui que flertar com a fantasia da autodestruição do ego negativo é a única forma, triste mas verdadeira, que certas pessoas têm de sentir qualquer coisa. Nunca sentem alegria, nunca sentem entusiasmo, o único sentimento que experimentam é o medo, e é isso que as faz sentir-se vivas.

Agora, tornam-se masoquistas à procura de um sádico. E a fantasia do ego negativo é a tentação, e isso induz à autossabotagem. Assim, essas sete condições criam e preparam um ambiente no qual a autossabotagem não é garantida, mas é facilitada.

E se estiverem num estado em que sintam essa culpa simbiótica e simplesmente lhe viram as costas e a ignoram... Se estiverem a ter sucesso e souberem que não fazem a mínima ideia de como terão chegado a isso, não têm a menor noção do que o produziu e simplesmente cruzam os dedos, prendem a respiração, fecham os olhos

e esperam que continue... Se estiverem numa situação em que guardem segredos e, por isso, não deixem as pessoas aproximarem-se de vós, por temerem que se tornem íntimas demais e descubram os vossos segredos, e então recuarem, encolhem-se de horror... Se estiverem num estado em que sintam essa vergonha em que estejam atolados até aos joelhos na lama da vergonha... Se, de facto, não conseguirem perdoar-se ou acreditarem que são imperdoáveis... Se forem fervorosos defensores da vossa própria indignidade... E se criarem a adrenalina na vossa vida caminhando no limite da vossa fantasia do ego negativo... Não, não diremos que vão, sem dúvida, sabotar-se, mas diremos isto: estão a criar um ambiente no qual essa sabotagem se torne mais possível. Estão a criar um ambiente onde se torne fácil sabotar-se, e embora essas sete componentes estejam presentes, alguns de vós podem estar a pensar:

“Ah, meu Deus, faço todas elas. Porque é que fiquei tão estranhamente calado,” não é? “Hmm, esta discussão é mais séria do que eu pensava.”

Não, não fazem todas. Alguns de vocês podem fazer um pouco de cada uma, mas o ponto principal é que estas condições não garantem sabotagem, mas encorajam-na. Estas condições não provocam diretamente a sabotagem, mas criam o ambiente onde se torna mais fácil para vós cair nela, tropeçar numa situação de autossabotagem. Elas produzem uma realidade propícia à sabotagem. E se olharem para as questões mundiais, perceberão isso mais claramente, e talvez compreendam melhor a reação do mercado de ações na segunda-feira. Mas, mais importante, compreenderão como puxam o tapete debaixo dos próprios pés, como permitem que o chão da vossa realidade desabe.

Muito bem. Isto foi bastante intenso, não foi? Mas vai ficar mais leve, por isso não entrem em pânico. (Riso.) O crescimento é divertido, prometemos.

Queremos que façam uma pausa e, durante essa pausa, queremos que olhem para dentro e descubram, em primeiro lugar, porque achavam que a sabotagem fosse algo mais perigoso, mais difícil, mais impossível do que, por exemplo, o fracasso ao qual já estavam habituados. Qual era o fascínio particular que sentiam pela sabotagem e como podiam porventura libertar-se disso?

Queremos que olhem e identifiquem situações na vossa vida que tenham sido de autossabotagem para vós, aquelas em que terão sentido que não havia causa nem solução, em que se terão sentido completamente autodestrutivos, completamente deprimidos, em que tenham sentido que estavam inteiramente impotentes e que o vosso mundo inteiro estava a desmoronar num pânico absoluto, onde tudo parecia estar a ruir. E então, questionam-se:

“Ah, isso não foi um fracasso no sentido tradicional, isso foi sabotagem. Sim, percebo-o agora.” Ou então, “Não, isso foi um fracasso tradicional, não sabotagem, como eu pensava.”

E, portanto, pensem em alguns incidentes da vossa vida que não tenham sido os mais agradáveis e determinem para vós próprios se terá sido sabotagem ou fracasso tradicional. Apenas para ganharem uma sensação das características envolvidas.

E depois, façam um exercício semelhante – e tudo isso pode ser feito em poucos momentos, na vossa mente – e observem quais dessas sete condições indutoras e sedutoras terão mais tendência para manifestar. Pensem tão só nisso, não entrem em pânico, reflitam apenas e tomem consciência.

Depois da pausa, imediatamente depois da pausa, vamos guia-los numa meditação que vai ser uma experiência maravilhosamente deliciosa, que irá, de uma forma mágica, bastante mágica, começar a aliviar o peso da sabotagem. Irá permitir-lhes sentir esse alívio e não intelectualizá-lo unicamente.

E então vamos falar sobre o que poderão fazer para lidar com isso – o que poderão fazer para se libertarem da sabotagem, como se livrarem dela, como superá-la, através de diversos passos muito fáceis e simples.

À medida que analisámos porque é que a autossabotagem é tão misteriosa e percebemos que grande parte do seu mistério é apenas convenção - uma convenção da realidade consensual - ao remover o véu desse mistério, poderão perceber que não há necessidade de se sentirem aterrorizados. Não precisam de torná-la tão real, embora ela ainda possa levá-los a tropeçar e perturba-los. Pelo menos, poderão compreendê-la, ter uma noção de consciência sobre ela, perceber que é algo que pode ser gerido. Não é mais perigosa, não é mais devastadora – a menos que acreditem que sim.

Por conseguinte, poderão tornar-se conscientes do que é a sabotagem quando a estão a cometer, conhecendo-lhe as características, e cientes do que ela produz. E assim, poderão estar preparados para dar os passos agora – passos simples, surpreendentemente simples, até um pouco embaraçosamente simples – para acabar com ela, para aliviá-la, para eliminá-la das escolhas desastrosas que poderão fazer. Já têm formas suficientes de se prejudicar, não precisam de mais.

Vamos começar a fechar algumas dessas portas e a acabar com a sabotagem para que não precisem de a cometer, para que nem sequer sejam tentados a fazê-lo de novo.

Assim, primeiro, vamos olhar para a prevenção. O que fazer para evitar a sabotagem? Há quatro coisas fáceis de fazer. E a primeira, talvez a mais óbvia, parece quase demasiado óbvia, e vão sentir-se um pouco tolos porque “bem, devia ter pensado nisso sozinho.” Mas, ainda assim, vamos fingir que pensaram. (Riso.) Não o vamos revelar a ninguém.

E essa é, obviamente, que se há um ambiente no qual a autossabotagem cresce, ao eliminar esse ambiente, a autossabotagem deixará de crescer.

Portanto, a primeira técnica, a primeira coisa a fazer para evitar que a autossabotagem aconteça de novo – ou pelo menos até à próxima vez (e esperamos que possam adiar isso ou eliminá-lo por completo) – a primeira coisa a fazer é alterar o ambiente. Identificar quais das condições ambientais estão a alimentar na vossa realidade e eliminá-las. Se, por exemplo, descobrirem que:

“Sim, vejo-me preso na culpa simbiótica e brinco com a fantasia do meu ego negativo...”

Veem, o vosso ego negativo tem duas fantasias. Uma delas apresenta-se como a tentação fáustica:

“Fica comigo, miúdo, e eu tornar-te-ei rico, famoso e poderoso. Dar-te-ei tudo o que sempre quiseste, e vais ter tudo, e vais dominar todos os outros, e vais poder sentir pena de ti próprio e ainda assim vencer. Vais ter todas as tuas recompensas e ainda assim ser bem-sucedido. E vais continuar a manipular, a controlar, a intimidar e a fazer todas essas coisas.”

E essa é a sua falsidade e promessa. Essa é a sua tentação. Essa é a sua fantasia. Nunca será cumprida, claro, mas é prometida e quebrada

repetidamente. Essa fantasia pode, sem dúvida, ser disruptiva. Pode desviá-los do caminho. Pode confundi-los, para usar a vossa linguagem, muito facilmente. Mas mais perigosa do que essa é a fantasia negativa do vosso ego; a fantasia negativa do vosso ego de autodestruição. Cada um de vós tem uma noção disso. De como a vossa genialidade será abortada. De como o vosso destino será, de alguma forma, arruinado, destruído. Alguns imaginam-no de forma horrenda, em diferentes formatos, mas todos têm uma fantasia negativa particular.

Mas, conforme dissemos, alguns de vocês brincam com isso. Gostam de dançar perto do abismo. Gostam de viver perigosamente, porque isso dá-lhes uma sensação de que, pelo menos, estão vivos. Faz o coração bater mais depressa, o sangue correr célere, a adrenalina disparar. Mas sugerimos aqui que há sempre um perigo – e que, de outra forma, não teria qualquer “diversão” – de que acabarão por cair nesse abismo. Que se aproximarão demasiado da borda, que se queimarão no fogo. E já viram quem tenha feito isso. Já viram quem tivesse entrado diretamente nas fantasias negativas do ego e se tenha destruído. Alguns de vós criam essas observações apenas como um lembrete de como poderiam fazer o mesmo e de como poderiam destruir-se.

“Aí está! Se não fosse pela graça de Deus, seria eu!” Pensam. Se mudarem as vossas crenças e atitudes – principalmente as vossas crenças, principalmente as vossas atitudes – se mudarem a vossa visão sobre a culpa simbiótica e olharem para a parte de vós que diz:

“Não posso ser feliz porque há gente infeliz no mundo. Não posso ter sucesso porque há quem não tenha. Não posso ter o ‘atalho’ da metafísica. Não posso permitir que estas técnicas espirituais funcionem para mim porque há quem ainda não as conheça. E os pobres aqui? E os desfavorecidos acolá?”

Se olharem para as vossas crenças e atitudes e as mudarem, perceberão que a vossa culpa não está a ajudar ninguém. A vossa culpa não está a alimentar ninguém. Não está a tirar ninguém da ilusão (maya) em que está imersa. Se realmente se sentirem mal com isso - e compreendemos que possam sentir - então façam algo construtivo. Não fiquem apenas a sentir-se culpados! Não se privem, de forma distorcida, de demonstrar empatia. Façam algo de construtivo. Se as pessoas estão a passar fome em África, se as injustiças do apartheid na África do Sul, se as crises em várias partes do mundo os perturbam a ponto de se

sentirem culpados, libertem essa culpa mudando a vossa crença e atitude e deem o passo que lhes for apropriado – direta ou indiretamente – para fazer algo a respeito disso. Se, de facto, derem por vós a dançar perigosamente perto da autodestruição, e encontrarem um certo prazer distorcido nisso, mudem a vossa crença e atitude. Mudem a energia que está presente.

Certa vez, um de vós disse-nos – ou referiu indiretamente – que praticava asa-delta. “Quando saltamos de um penhasco com uma grande estrutura e voamos, sentimos um certo entusiasmo. Mas, a certa altura, percebemos que estávamos a aproximar-nos demasiado do limite e que, mais cedo ou mais tarde, iríamos cruzar essa linha e morrer. E, portanto, paramos. Dizemos a nós próprios: Não há mais asa-delta para mim.”

E há aquela energia que se atinge em certos desportos radicais, em certas atividades perigosas, onde percebem: “Se eu der um passo a mais, morro.” Alguns são sensatos o suficiente para parar. Outros, empurram-se para além desse limite.

É o mesmo com as vossas fantasias do ego negativo. Percebem: “Olha, se continuar a brincar com isto, um dia destes vou longe demais. Não estou a dizer que irei, mas posso ir longe demais, por isso vou parar completamente. Vou acabar com o vício da autodestruição, mudando as minhas crenças e as minhas atitudes.”

Pois, conseqüentemente, os pensamentos e sentimentos mudarão; pois, conseqüentemente, as escolhas e decisões mudarão. Mas, antes de mais, é necessário trabalhar as crenças e atitudes que estão por detrás da culpa simbiótica ou da autodestruição. Para mudar o ambiente da autossabotagem, é preciso mudar essas crenças e essas atitudes específicas. Mudai igualmente o ambiente.

Para aqueles de vós que percebem que não estão a ser responsáveis pelo vosso sucesso, comecem agora. Não fiquem a lamentar-se:

“Ah, pobre de mim, o que é que eu vou fazer?”

Comecem a ser responsáveis pelos vossos sucessos. Comecem a olhar para a forma como estão a ter sucesso e a reconhecê-lo, a reconhecê-lo de verdade. “Quais foram as razões? Como é que o consegui? O que é que fiz? O que é que permiti – não é só o que criei, mas o que permiti...” E depois congratulem-se, sintam gratidão por isso. E então mudem.

Um de vós, numa conversa que tivemos na quinta-feira à noite, falou-nos sobre um milagre maravilhoso. Foi um caso relacionado com as veias. Tinham feito uma flebografia, uma imagem das veias, porque havia um coágulo sanguíneo e existia preocupação de que as veias estivessem bloqueadas. No hospital, fizeram três imagens da perna para ver se estava desobstruída e descobriram que a parte inferior estava limpa, a parte média estava limpa, mas a parte superior não. A imagem mostrava que havia um coágulo na veia principal da perna. O que significava que nada podia ser feito para corrigir a situação, o que levaria inevitavelmente a uma deterioração, úlceras e graves problemas de saúde, garantidamente.

E essa pessoa, em vez de aceitar esse destino, decidiu mudar essa realidade. Invocou energia, conectou-se connosco, conectou-se com outras partes de si próprio e, com uma pequena luz branca, passou-a pela veia num padrão de limpeza, como se fosse um desentupidor. E o médico tirou outra imagem poucos minutos depois, e estava limpa. Sem mais bloqueios. Estava limpa. O médico assumiu simplesmente que a primeira imagem devia estar errada. Mas a pessoa sabia que, em poucos minutos, tinha criado uma nova realidade. Depois, passou vinte minutos a refletir, em vez de simplesmente ir à sua vida, para realmente absorver o que tinha acontecido:

“O que é que eu fiz e o que é que eu permiti? Isto foi o que eu fiz e isto foi o que eu permiti.”

E assumiu a responsabilidade, reconhecendo, congratulando-se e sentindo vagas de gratidão. E decidiu:

“Se consigo limpar as minhas veias, consigo limpar muitos outros bloqueios na minha vida, por um padrão semelhante.”

Se não estiverem a assumir a responsabilidade pelo vosso sucesso, comecem agora a fazê-lo. E se estiverem presos na armadilha da indignidade, libertem-se. Olhem onde foram ensinados a não merecer e como esse ensinamento os moldou. E entendam que não são estranhos nem anormais por se sentirem assim.

“Se eu não mereço, então deverá ser porque não mereço sequer merecer...”

Não façam isso a vós próprios. Percebam que toda a gente no planeta foi condicionada no não merecimento – não como parte de uma conspiração, mas como um efeito natural do crescimento. Olhai para os fantasmas da vossa raiva e dos vossos ressentimentos e libertem-nos,

limpem-nos. Deixem-nos ir, processem-nos. Se sintam culpa apenas por existirem, conectem-se com o amor e com a razão pela qual estão aqui. Descubram o vosso destino – não escondido debaixo de uma pedra, mas algo que criam para vós próprios. Se estiverem presos no dilema do merecimento, a única forma de sair é batendo o pé e recusar-se a aceitar isso. Percebam que toda a gente sente que não merece.

Não são estranhos nem perversos por sentirem isso. E comecem a abrir a porta para perceber que merecem, que todos aqueles que lhes disseram o contrário estavam errados. E tirem-se do dilema do merecimento, percebendo:

“Não, este é o momento certo para eu perceber que mereço. Não naquela altura – agora!”

Se se sentirem atormentados pelos vossos segredos, libertem-nos através da meditação, através da vossa própria determinação. Levantem as vossas depressões e percebam que amam o suficiente. Dai um fim à vossa irresponsabilidade com respeito ao vosso sucesso e aos vossos problemas em torno do merecimento. Libertem-se deles.

De facto, mudem o ambiente revelando a vós próprios os vossos segredos e perdoando-se por eles. E a coisa que queremos que saibam é esta – o segredo para limpar um segredo não é contá-lo num grupo de pessoas para criar uma corrida artificial de adrenalina e uma euforia passageira, mas sim criar uma verdadeira catarse ao contá-lo a vós próprios. Se se sentarem em frente ao espelho e falarem diretamente para essa pessoa e disserem em voz alta:

“Este é o meu segredo desprezível, ou os meus segredos.”

Se os anotarem, não para os mostrar a quem quer que seja, mas para os mostrar a vós próprios, isso não terá importância para mais ninguém. O que os outros pensam dos vossos segredos não tem importância, o que importa é o que vós pensais sobre eles.

E à medida que contaís os vossos segredos a vós próprios, eis o segredo para os libertarem. Compreendam isto: todo segredo é um sintoma, um sintoma de um problema emocional, uma carga emocional. Se o vosso segredo for que são pessoas cheias de ódio, esse será o sintoma da vossa necessidade desesperada de amor. Se o vosso segredo for que são controladores, cruéis, mesquinhos, destrutivos, o vosso segredo será um sintoma do vosso próprio medo, da vossa própria alienação. Se o vosso segredo for que meteram o vosso irmão mais novo em sarilhos e ele cresceu a ser detestado pelos vossos pais, e

tudo terá sido culpa vossa por terem mentido, roubaram e enganaram, isso será um sintoma do vosso medo e do vosso próprio sentimento de inadequação. Quando olharem para aquilo de que o vosso segredo é um sintoma e responderem ao sintoma – respondam ao sintoma, não ao segredo – então poderão libertá-lo. Se o vosso segredo for um segredo de poder e controlo, percebam-no como o vosso medo da inadequação e respondam à vossa inadequação, não ao segredo. Se o vosso segredo for algo terrível que tenham feito – enganar, mentir, roubar, cometer um crime – vejam isso como uma tentativa desesperada de ter identidade e respondam à necessidade de identidade, não ao segredo.

Se conseguirem ver cada segredo que descobrem como um sintoma e responder ao sintoma, então libertarão o segredo. Trabalhando dessa forma, então poderão perdoar, usando a técnica que sugerimos.

E se encontrarem algo que funcione melhor? Então usem-no, demonstrem que funciona melhor. Sabemos que o que sugerimos funciona. Podem usar isso com certeza.

Com a depressão, aliviem a depressão, e aqui está como o fazer. Não anotem todas as vossas raivas para expressá-las, não vão ao cinema sozinhos, não pensem em pessoas que estão pior do que vós. A depressão é um peso. Comparamo-la a uma panela de pressão, e alguns de vós cresceram a ver isso – a ver a mãe a cozer tomates, ou pêssegos, ou qualquer outra coisa. Uma panela de pressão é uma panela com uma tampa que se bloqueia, certo? E ela ferve e borbulha e acumula pressão. E colocamos um peso em cima dela. Um pequeno peso, mas de facto é de 10 libras, 20 libras, ou seja o que for. Um peso de pressão para a segurar enquanto chocalha e cozinha, etc. O vosso medo da depressão é que ela retire a tampa, que expluda. Se já viram uma panela de pressão explodir, espalha tudo por todo o lado. E ficam com um problema maior do que antes. E é por isso que alguns de vós, quando ficam deprimidos, têm medo da própria depressão.

“Ei, se alguma vez deixar sair isto, não só arruíno a minha vida, não só me queimo a mim próprio, mas vou estragar a vida de todos vocês também.”

Alguns de vós retêm as vossas depressões por preocupação com o mundo, porque tendes medo de que – “Se alguma vez deixar isto sair, a sujeira, o peso, o horror disto tudo, vai arruinar a vida de muita gente.”

Sugerimos que a depressão é um peso. Estão a pesar sobre vós próprios com qualquer nome que lhe deis. Estais a carregar esse peso. E a forma de o aliviar é a seguinte. É tão simples. Uma mulher veio até nós, muito triste, por ter sido diagnosticada – e isso é algo perigoso de acontecer convosco. (Riso.) Foi diagnosticada como maníaco-depressiva esquizofrénica. E se isso não for suficiente para deprimir alguém, não sabemos o que mais possa ser. E a primeira coisa que tivemos de fazer foi tirar-lhe esse rótulo, não é? Livrar-nos do diagnóstico e perguntar:

“O que é que realmente está a acontecer contigo? Estás deprimida?”

“Sim, mal consigo levantar-me pela manhã.”

E a depressão é como um peso. Sugerimos aqui que, para se livrarem da depressão, imaginem – fechem os olhos e façam uma simples meditação. Imaginem-se sentados ali, ou se realmente não conseguirem sair da cama, deitados ali com um enorme saco de açúcar em cima de vós. Um grande saco de serapilheira, de 90 quilos, tamanho XL, ou seja o que for. Não admira que não consigam levantar-se! Imaginem-se a ir trabalhar carregando um saco de açúcar de 90 quilos convosco. Não admira que estejam tão cansados,

“Estou exausto, só quero deitar-me e dormir. Estou deprimido. Não consigo mexer-me. Não tenho energia suficiente para lidar com a minha raiva. Não tenho energia para ir às compras. Não tenho energia para pensar em quem eu odeio. Simplesmente não há energia para isso. E levantar-me deixa-me esgotado, vestir-me deixa-me esgotado, ficar sem me vestir deixa-me esgotado. Tudo me deixa esgotada.”

Claro que sim! E à medida que imaginam esse saco de açúcar ou sal – alguns preferem sal, não é mesmo – esse grande saco de serapilheira, percebem que não conseguem movê-lo, não conseguem empurrá-lo,

“Podia ter-nos dito isso. Não consigo movê-lo, não consigo mexer-me...”

Certamente. Então, o que fazem é que, estando debaixo dele, mal conseguindo respirar,

“Estou sob esta pressão. Mal me consigo mexer. Esta é a minha depressão. Aqui está, neste grande saco de serapilheira.”

Vão ao bolso – isso podem fazer – e tiram um pequeno canivete, nada de elaborado, nada de facas grandes de cozinha, nada de catanas, nada de armas tecnológicas avançadas, nem mesmo um canivete de

mola brilhante, apenas um pequeno canivete de bolso, daqueles suíços baratos que têm uma ou duas lâminas. Um pequenino. E com a vossa única mão livre, abrem a lâmina e cortam um pequeno buraco no saco. Não um buraco grande, não têm energia para tanto, apenas um pequeno buraco perto do fundo. E o conteúdo, o açúcar ou o sal, começa a vazar.

“Bem, prefiro isto à farinha.”

Poderiam usar farinha, mas a farinha espalha-se por todo o lado.

“Já não estou deprimido, agora estou a sufocar...” (Riso.)

Assim, cortam um pequeno buraco e deixam que comece a escoar lentamente, muito devagar, um pouco de cada vez. E olham para o chão, e se alguma vez tiverem observado uma ampulheta, verão como o sal, a areia ou o açúcar, cai, grão a grão. Começa a formar um pequeno monte no chão, e depois, quando o peso muda, ele colapsa ligeiramente e forma outro pequeno monte. E observam isso a acontecer, visualizando, focando-se, não na vossa depressão, mas nesse processo que está a acontecer ali, no chão.

E a cada instante em que olham para o lado, veem o monte a crescer e a crescer até que tenham um enorme cone, espalhado por todo o lado, a subir e a descer, a subir e a descer, e eventualmente o saco começa a ficar mais leve. Ainda não conseguem levantá-lo, mas está mais leve. E vai ficando mais leve e mais leve e mais leve até que, sem estar vazio, começa a colapsar sobre si próprio. Já não passa de um saco de açúcar $\frac{3}{4}$ esvaziado.

“É só isso que a minha depressão é...”

E então sacodem um pouco mais, sacodem um pouco mais, até chegarem a um ponto em que estão leves o suficiente para que possam levantá-lo. E então giram o saco, giram de novo, usam um pouco de força centrífuga e soltam-no. E, imediatamente saltam de pé no meio do açúcar e do sal espalhado por todo o vosso chão metafórico, meditativo. E saltam, dançam, gritam, dão cambalhotas, saltos mortais e rodopios magníficos no ar. Sentem-se incrivelmente leves e livres, riem, celebram e desfrutam de uma alegria maravilhosa. É aí que a vossa mente subconsciente recebe a mensagem de que já não estão dispostos a permanecer deprimidos.

Agora, alguns de vós podem ser capazes de fazer essa meditação uma vez e libertar-se por completo da depressão. Outros podem ter de repeti-la cinco, seis, dez vezes, cada vez um pouco mais fácil, cada vez

um pouco melhor, até que um dia – puf! – libertam-se completamente da depressão.

A mulher com quem trabalhamos, que foi diagnosticada e viveu dez anos com essa depressão, precisou de repetir o processo várias vezes. Mas um dia, aconteceu. Ela foi, como se diz, "curada" da sua esquizofrenia maníaco-depressiva com uma simples meditação que repetiu vezes suficientes para convencer-se a si própria, para mudar o seu subconsciente e sair da depressão.

Ela era considerada passível de internamento e estivera institucionalizada devido às suas depressões. E se isso funcionou para ela, então as vossas depressões – que não são menos prejudiciais, nem menos destrutivas – também podem ser aliviadas. E assim, depois disso, poderão contatar a vossa raiva, se quiserem. Poderão ir ao cinema, se quiserem. Mas primeiro, erguei a (barreira da) depressão. E o que sugerimos é que, em vez de lamentarem, libertem-se dela, vejam-se livres dela, enfrentem-na, para que não só possam libertar-se da vossa culpa simbiótica e do vosso flerte com fantasias destrutivas, mas também possam assumir responsabilidade pelos vossos sucessos e pelo vosso merecimento, como forma de mudar o vosso ambiente.

Trabalhai igualmente com os vossos segredos, conforme sugerimos, e com a capacidade de perdoar, para se libertarem disso. E, por fim, trabalhem a vossa vergonha. Trabalhem a vossa vergonha. Agora, o "truque" para libertar a vergonha é que não há quantidade de processamento que o possa fazer por completo ou em definitivo. Sim, devem processar – reconhecer, admitir a vossa vergonha, compreendê-la, analisá-la. Mas, depois disso, têm de pedir ajuda. Têm de pedir que seja removida. Têm de pedir a Deus-Deusa-Tudo O Que É, ao vosso Eu Superior, aos vossos guias, aos vossos amigos invisíveis – e, se se sentirem confortáveis, podem convidar-nos para a vossa meditação – e nós ajudaremos a remover essa vergonha. Ou podem pedir aos "antigos," conforme fizeram na meditação anterior.

Onde as pessoas se desviam nesse processo é quando tentam processar a vergonha até ao fim e depois falham, e acabam por sentir ainda mais vergonha. Processem-se até esse ponto, e depois rendam-na.

“Fiz a minha parte, agora cabe ao meu Eu Superior removê-la.”
E, se permitirem genuinamente, ela será removida.

Agora, conforme dissemos, a autossabotagem está principalmente ligada àquilo a que chamamos vergonha do ego. E isso pode ser processado até certo ponto e depois libertado. A vergonha de existir também pode ser levantada, mas não é tão responsável pela sabotagem quanto a vergonha do ego. Mas no fim de semana em que abordarmos a transcendência, iremos lidar especificamente e em detalhe com a vergonha de ser. Assim, aqueles de vós que identificarem isso em si poderão libertar-se dela também.

Mas, para os propósitos da autossabotagem, podem levantar a vergonha processando-a até certo ponto e, depois, com o vosso Eu Superior, com Deus-Deusa-Tudo O Que É, com os vossos conselheiros espirituais, com os vossos amigos invisíveis, connosco – com quem quiserem – podem entregá-la, e ela será levantada.

Tudo o que dissemos até agora lida com os sete ambientes propícios à autossabotagem. Mas à medida que identificarem quais são os vossos ambientes e utilizarem as abordagens e técnicas específicas para libertar esses ambientes, terão fechado com sucesso um sistema de sabotagem.

Da mesma forma que algumas pessoas tomam certos medicamentos ou outras utilizam métodos mais naturais e holísticos para mudar o ambiente da doença e se curar, se mudarem o ambiente da sabotagem, não se sabotarão.

Assim, a primeira grande técnica – tão óbvia que, se fosse uma cobra, mordia-os, não é? O primeiro passo é identificar o vosso ambiente e usar os passos adequados para o mudar. Para alguns de vós, pode ter sido difícil, pois talvez tenham identificado o problema, mas não sabiam o que fazer para o mudar. Estavam deprimidos, tentaram as técnicas comuns que toda a gente sugere, mas não funcionaram. Sentiam que não mereciam, tentaram contrariar esse sentimento, mas não resultou. Estavam presos na vossa vergonha e nem sequer tinham um nome para isso. Mas agora, ao mencionarmos isso, aqueles de vós que conhecem a vergonha sabem exatamente do que estamos a falar. “Ah, então é isso que ela é.” Mas se a identificarem e a trabalharem, e a libertarem, perceberão que nunca tinham imaginado antes que podiam fazer isso. E agora, cientes disso, podem mudar esse ambiente. Esse é o primeiro grande passo para prevenir a autossabotagem.

Agora, o segundo grande passo. O primeiro é identificar e mudar o ambiente da autossabotagem. O segundo passo é fortalecer a vossa

espiritualidade, fortalecer a vossa espiritualidade. Já falámos sobre isso muitas vezes. Para muitos de vós, a espiritualidade tornou-se quase uma palavra proibida, por terem crescido com uma ideia de religião associada à igreja, a um Deus que castiga, à arbitrariedade de um padre, de um ministro, de um rabino, de uma escola dominical, de uma catequese ou de uma aula no templo. Mas fugiram disso. Rejeitaram-no. Fecharam essas portas. Não queriam lidar com isso. Em vez disso, voltaram-se para o desenvolvimento do potencial humano, para o Deus interior. Isso tornou-se extremamente atraente, por estarem zangados com esse Deus externo, entre aspas, esse que supostamente é maior do que vós.

Mas por estarem zangados com esse Deus, quiseram fingir que ele não existia. Mas depois chegaram a um certo nível no vosso desenvolvimento espiritual, a um certo nível da vossa metafísica, em que foram obrigados a confrontar-se com aquilo a que chamamos Deus-Deusa-Tudo O Que É, para poderem distinguir aquela espiritualidade infantil da nova e verdadeira espiritualidade do vosso crescimento. Também chamamos Deus-Deusa-Tudo O Que É porque isso não é apenas uma energia patriarcal e machista masculina, nem apenas uma energia feminina. É a sinergia das duas – Deus-Deusa-Tudo O Que É.

E quando percebem que é para isso que estão aqui nesta vida – para desenvolver essa relação – alguns de vós ainda sentem vontade de fingir:

“Estou nisto da metafísica só para arranjar um emprego melhor. Só estou aqui para descobrir como conseguir um carro novo. Tenho um problema nas costas, ouvi dizer que estas coisas podem ajudar, e é por isso que estou aqui,” não é mesmo?

Tudo bem, talvez tenha sido assim que entraram nisto. Talvez tenha sido essa a porta que precisaram de usar. Talvez tenha sido a desculpa que arranjaram para lidar com o facto de serem seres espirituais. Mas a verdade é esta: estão aqui, seja lá o que for “isto”, estão aqui na metafísica para descobrir uma relação mais real, viva, vibrante, envolvente e amorosa com Deus-Deusa-Tudo O Que É.

Alguns de vós então têm vontade de fingir:

“Pois sim, mas isso não é uma prioridade. É apenas uma das muitas coisas que faço no meu tempo livre.”

Mas a verdade é – e isto pode ser embaraçoso para alguns – que essa é a vossa prioridade número um. Para muitos de vós aqui, os

empregos, os relacionamentos, as amizades, os acessórios do sucesso são importantes, mas o mais importante é a vossa espiritualidade. E isso assusta alguns de vós. Interrogam-se:

“Isso fará de mim um fanático? Fará de mim um lunático? Fará de mim alguém esquisito?”

Supomos que poderiam tornar-se muitas dessas coisas, mas não com uma relação verdadeira, amorosa, vibrante e envolvente com Deus-Deusa-Tudo O Que É. Não, isso não faz de vós um fanático – faz de vós criadores de mapas, porque o vosso planeta está a descobrir Deus-Deusa-Tudo O Que É.

Tudo o que acontece na vossa história com um significado importante tem, no seu cerne, algo que ver com essa relação. O vosso planeta é um dos mais espirituais e, ao mesmo tempo, um dos mais brilhantes. E vós, enquanto seres físicos, procurais desesperadamente – e de forma tão bela, tão comovente – essa relação. E quando conseguem reconhecê-la e dizer:

“A minha primeira prioridade é essa relação. Tudo o resto é importante, mas isso está em primeiro lugar.”

Não precisam de o demonstrar através da negação. Mas é isso que muitos de vocês pensam:

“Bem, se isso é a minha prioridade, então tenho de usar uma túnica de penitência. Tenho de ir viver para um mosteiro isolado. Tenho de sacrificar tudo o resto para provar isso.”

Vejam, isso é como a mente adolescente funciona. Sabem, quando são adolescentes e querem provar que estão apaixonados por alguém, que é que fazem? Dão-lhe um anel, não é?

“Agora estamos a namorar!”

Vão a todos os bailes, exibem-se nos lugares certos, fazem todas as coisas que se esperam de um relacionamento. É assim que sabem.

“Como é que sabes que ele te ama?”

“Por me ter dado um anel.”

E isso será tudo?

“Sim, isso basta, não é?”

E como sabes que ela te ama?

“Porque espera por mim depois da escola. Deixa que a leve para casa no meu carro velho e diz que é giro – então ela deve amar-me. Porque fazemos coisas no banco de trás ou no banco da frente, numa estrada deserta. Isso prova o amor, não é?”

Mas depois crescem e percebem que isso são apenas aparências, e embora possam ser divertidas, não são a essência da coisa. O mesmo acontece com a espiritualidade. Aqueles que ainda estão num estado adolescente pensam:

“Vou demonstrar a minha espiritualidade rastejando de joelhos por cem mil degraus, beijando o chão e os anéis e os sapatos de várias pessoas à minha volta, etc. É assim que vou demonstrar que amo Deus,” não é? Ao me negar a mim próprio, ao não fazer nada de divertido, ao sofrer para provar o meu amor...”

Mas depois crescem e percebem:

“Espera lá um minuto. Amar Deus-Deusa-Tudo O Que É significa celebrar a vida. Significa ter o máximo de tudo o que for possível, com alegria.”

É assim que podem demonstrar esse amor. E é um sentimento que não precisam de provar aos outros, mas sim experienciar por vós próprios.

E o segundo grande passo para acabar com a autossabotagem consiste em fortalecer essa relação e dizer a vós próprios a verdade:

“Sim, é verdade. Talvez tenha sido algo que me apanhou de surpresa, mas a minha espiritualidade é a coisa mais importante na minha vida. Não preciso de morrer por ela. Posso viver por ela. Mas ela está aqui.”

E isso também acabará com a autossabotagem. O terceiro passo é lembrar-vos do amor e do poder do amor. Lembrem-se do amor e do poder do amor. Ele cura tudo. É a emoção mais poderosa que possuem. Nenhuma emoção negativa pode resistir-lhe. Nenhum medo pode existir na sua presença. O amor – lembrem-se dele, lembre-se do que são, e comecem a senti-lo no meio do que pode até ser um desastre na vossa vida. Se irromperem com amor por vós próprios e pelos que os rodeiam, a vossa realidade mudará. As realidades negativas não podem sobreviver na luz do amor. A autossabotagem não pode sobreviver na luz do amor. É claro que não pode.

E isto não são apenas palavras poéticas, não são apenas frases bonitas. Funciona. E aqueles de vós que já tentaram, sabem que funciona. Só precisam de se lembrar disso.

E, finalmente, assumam a responsabilidade por um mundo maior do que vós. Em última instância, pelo mundo inteiro, mas, se não puderem fazer isso, então apenas por uma parte maior do que vós.

Assumam um problema, uma questão. Algo para o qual não precisam necessariamente de viajar para os confins da Terra para resolver, mas que, através da vossa meditação, da vossa mente, da vossa energia, da vossa programação, da vossa interação com o mundo, podem dar passos para melhorar, para criar essa energia.

Assumir uma responsabilidade que seja maior do que vós – não em vez de vós, mas maior do que vós. E é aqui que algumas pessoas se perdem, porque param de cuidar de si próprias e dizem:

“Bem, e os problemas do mundo?”

Não, estamos a dizer que devam cuidar de vós próprios. Só podem ajudar alguém se estiverem numa posição estável. Não se lancem para o buraco com os demais, mas sejam fortes o suficiente para se firmarem e os puxarem para fora do buraco. Se alguns de vós sentirem que devem:

“Ir aqui, ir ali, juntar-se a esta organização, envolver-se nisto ou naquilo...” Ótimo! Não estamos a dizer que isso seja errado, nem que seja a única maneira certa. Qualquer que seja a maneira certa para vós, assumam uma responsabilidade maior do que vós. Isso acabará com a vossa tendência para a autossabotagem.

Quatro coisas, qualquer uma delas ou uma combinação delas: Interrompam o ambiente da sabotagem. Reconheçam e fortaleçam a vossa espiritualidade. Reconheçam e usem o poder e o valor do amor. Assumam uma responsabilidade maior do que vós. Se fizerem estas coisas, terão prevenido a autossabotagem. Mas e se já estiverem em meio a ela? Não é?

“Isso é tudo muito bonito, e planeio chegar a esse ponto um dia, certo? Mas agora... a minha vida está a desmoronar! Estou em meio à sabotagem. Meu Deus, estou a sabotar-me em todas as sentidos! Que é que faço então?”

Então, há abordagens que podem usar para acalmar, para satisfazer, para aliviar e para parar, pelo menos por um período suficiente, a vossa sabotagem, para que possam começar a usar essas técnicas preventivas. Por outras palavras, se a vossa realidade estiver a ruir à vossa volta, é obviamente muito difícil mudar o ambiente em meio a tudo isso. Vai ser difícil dizer a vós próprios:

“A minha espiritualidade é a minha prioridade número um.”

Poderão pronunciar as palavras, mas isso não irá fazer grande diferença. Vai ser difícil assumir uma responsabilidade maior do que vós,

ou lembrar-vos do poder do amor quando tudo à vossa volta está a desmoronar.

Se às duas da tarde de segunda-feira o vosso portefólio estiver a encolher, será realmente difícil – não é mesmo? – para aqueles de vós que brincam com esse tipo de números autossabotadores. Ou para aqueles de vós cujos empregos, relações e tudo mais está a colapsar à volta numa onda de sabotagem, ouvirem:

“Lembra-te do amor.”

E pensem:

“Pois claro...”

“Bem, eu dizia-te onde podias enfiar isso,” não é? (Riso.)

Portanto, não vamos fingir, de uma forma irreal e desconectada, que podem simplesmente aplicar essa ideia de imediato. Mas há, sim, coisas que podem fazer em meio a uma crise para deter a tempestade por tempo suficiente para construir um abrigo, tempo suficiente para saírem desse ambiente, para então o mudar. E há formas de o fazer.

Antes de mais, existe algo que chamamos de Meditação Stop. Não queremos dar-lhe um nome demasiado elaborado, porque senão vão esquecer o que significa, não é? Meditação Stop, é bastante claro. O que é isso? “Senta-te. Está bem? O meu mundo está a desmoronar...”

Sentem-se. Sentem-se, absolutamente. Fechem os olhos e façam o melhor que puderem para relaxar – sabemos que não vai ser fácil. E o que fazem é visualizar-vos a elevar-vos para fora de vós próprios. Agora, sentados aqui, imaginem-se a sair do vosso corpo num ângulo de 45 graus para trás, de forma a ficarem ligeiramente acima de vós próprios. Com os olhos fechados, no meio do caos da vossa destruição, levantem-se e afastem-se, de modo que, da vossa nova perspetiva, consigam ver a parte de trás da vossa cabeça sentada nessa cadeira.

Tragam para junto de vós qualquer amigo invisível que possam reunir. O vosso Eu Superior seria ideal, conselheiros seria maravilhoso, qualquer um que passe por aí serve. (Riso.) E comecem a gritar no topo da vossa voz meditativa: Para! Vós e os vossos amigos invisíveis, vós e o vosso Eu Superior, comecem juntos a gritar: Para! Para! Para! O mais alto que conseguirem. A gritar, a berrar, o mais alto e rápido que conseguirem. Todos vós, repetidamente, gritando o mais alto que puderem no vosso estado meditativo – e a destruição vai parar. Vai parar.

O colapso pode, pelo menos, interromper-se por um tempo. Seja qual for a sabotagem, ela suspender-se-á depois de gritarem e repetirem o suficiente. Para apenas – ainda não está corrigido, mas para unicamente.

Assim que tiver parado e enquanto ainda estiverem elevados e afastados, percebam que este corpo é apenas uma marioneta, um fantoche de um guião que estão a escrever. Façam uma rápida análise dos ambientes e descubram qual deles será o culpado. “Qual dos sete ambientes estarei a usar agora? Será a culpa simbiótica? Será a responsabilidade? Será o sucesso que tive na semana passada, no mês passado, até este ponto, que eu não queria assumir? É porque... eu abrigo segredos, não percebem? Se conhecem os meus segredos, a minha vida não poderia ser tão boa assim.”

“Ou será vergonha? Será que não consigo perdoar-me? Será que acho que não mereço? Ou estive a brincar com essa parte de mim próprio, a minha própria autodestruição?”

Qual será o ambiente? Identifiquem-no e tomem medidas imediatas, mesmo que sejam apenas medidas temporárias, para o conter. Assim que se retirarem e pararem, e identificarem qual o ambiente em que se conectaram, tomem uma ação imediata, mesmo que não seja a solução completa. Uma ação de emergência, um curativo temporário. Empenhem-se em vós próprios em mudar isso.

E depois, trabalhem com o amor. Permitam-se ser inundados por ele. Deixem o vosso Eu Superior, os vossos amigos invisíveis – e, se forem vocês a chamar-nos, nós pararemos convosco – e juntos deixaremos o amor inundar-vos por completo. Permitted-vos ser completamente saturados de amor.

E então, por mais louco que isto possa parecer, abrem-se à possibilidade de milagres.

“A única coisa que me pode salvar agora é um milagre.”

Ótimo! Então comecem a acreditar em milagres.

Conforme costumamos dizer, o facto é que podem atravessar paredes, porque elas não são realmente sólidas, são apenas ilusões. Podem atravessá-las. Mas também dizemos: sejam elegantes na vossa realidade – por existirem portas. (Riso) Então, em vez de desperdiçarem energia e estrutura de crença para atravessar uma parede, utilizem a porta, não é? Elas têm um pequeno sinal que diz: ‘Saída’, percebem? Sigam essa orientação, certo? Usem a porta para sair da sala. Não se

preocupem em atravessar paredes, a menos que não existam portas. E se não existirem portas, então atravessem paredes. Está bem?

Se disserem a vós próprios:

“Ah, estou numa condição em que nada me pode salvar a não ser um milagre...”

Então comecem a acreditar em milagres. Nesse exato momento, abrem-se a eles. E como é que fazem isso? Recordando os milagres que já viveram, ou os que já ouviram falar. É por isso que contamos histórias de sucesso, sobre esta ou aquela pessoa – não como uma forma de testemunho, mas como pequenas pistas para vós.

“Espera, lembro-me de ter ouvido o orador falar daquela pessoa que limpou as suas veias e criou uma nova realidade. Se essa pessoa conseguiu isso, então, raios, eu posso fazer isto! Lembro-me daquele outro que estava a deslizar para fora da estrada, indo direto contra uma árvore, e parou a dois centímetros dela. Se esse conseguiu isso, então, raios, eu posso fazer isto!”

Talvez tenham sido vocês a passar por isso, e então lembrem-se dos vossos próprios milagres. Ou dos milagres que já viram nas vidas de outras pessoas. E se fizerem isso no meio da vossa autodestruição – parar, parar, parar, parar, parar – identificar qual é o vosso problema naquele momento, lembrar-se de que: “Isto não é um mistério. Isto não está fora do meu controlo. Posso mudar isto.” E depois sentir o amor e permitir a entrada de milagres. Isso suspenderá a tempestade por tempo suficiente para que possam, então, tomar medidas preventivas. Para que possam acabar com esta sabotagem imediata e evitar que aconteça no futuro. E é assim que se lida com isso. E é assim que põem um fim imediato – e definitivo – à autossabotagem.